MA MÉTHODE DE JUDO



par M. KAWAISHI, 7e Dan

ADAPTATION ET DESSINS DE JEAN GAILHAT

DU MÊME AUTEUR :

MA MÉTHODE DE JUDO. . . . . **15 F.**

MA METHODE DE SELF-DÉFENSE . . . . . **15 F.**

Classique à la portée de tous. - Il permet de vaincre sans danger.

LES KATAS DU JUDO . . . . **15 F.**

(avec additif)

ENCHAINEMENTS ET CONTREPRISES DU JUDO DEBOUT . . . . **15 F.**

Traité complet des divers procédés de blocage.

Règles d'arbitrage de l'Union Européenne de Judo.

MA MÉTHODE SECRÈTE DE JUDO . . . . . **20 F.**

Les sommets du Judo.

Techniques de réanimation.

JUDO - INTERNATIONAL

34, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève — PARIS - 5e

C. C. P. 11077.75 Paris

MA MÉTHODE

de

JUDO

par

Mikinosuke KAWAISHI SHI-HAN

VIIe DAN

Directeur Technique

de la

Fédération Française de Judo

et disciplines assimilées

Adaptation & Dessins de Jean GAILHAT

NOTE DE L'ÉDITEUR

La réédition du "*best seller*" du judo français s'imposait. Convenait-il de la modifier en le remaniant ?

Pour avoir une opinion autorisée, un sondage très sérieux a été effectué auprès des judokas de tous grades.

Une très forte majorité l'a demandé dans sa forme originale.

Respectant ce désir "MA MÉTHODE DE JUDO" édition 1960 est présentée comme le manuscrit authentique sous une couverture rénovée.

AVANT - PROPOS

Chaque nation possède ses coutumes qui la caractérisent, des manières de vivre qui lui sont personnelles.

Le Japon, par exemple, a des coutumes fort différentes de celles des pays européens, et c'est au sein de cette ambiance japonaise si particulière que naquit et grandit le JUDO.

Implanter tout bonnement ce Judo en Europe, le faire croître et prospérer, en suivant pas à pas les principes d'enseignement japonais sans les transposer, ni les adapter à la mentalité occidentale, c'était s'exposer à des mécomptes graves.

J'ai eu l'occasion de parcourir de nombreux pays. Au cours de ces voyages, j'ai maintes fois pu constater que le Judo que l'on enseignait n'était pas adapté au milieu, et se trouvait en quelque sorte dépaysé, déraciné.

Ce n'était pas le Judo qui avait tort, ni les hommes qui n'avaient pas de dispositions favorables.

C'était la méthode d'enseignement qui n'était pas appropriée.

C'est la raison pour laquelle j'ai créé une méthode de Judo destinée aux Européens, la METHODE KAWAISHI.

Cette méthode, qui est celle du Judo français, a déjà connu un grand succès. Elle est maintenant enseignée et se développe dans différents pays d'Europe.

Son but est de faire connaître dans son ensemble le Judo japonais d'origine, car actuellement, au Japon, le Judo a dû laisser de côté bon nombre de prises considérées comme dangereuses, parce qu'exécutées à l'encontre de l'esprit véritable du Judo.

Mais il convient, d'autre part, de ne pas perdre de vue que le Judo japonais est monté tout seul, en se dégageant de l'ancien Jiu-Jitsu.

Ici, le Judo doit se développer, dernier venu, parmi d'autres sports de combat qui connaissent déjà leur maturité comme la boxe ou la lutte.

Toutes ces différences d'origine, de milieu, de mentalité, d'ambiance et de voisinage sont autant de raisons qui ont imposé à ma méthode de Judo des différences de forme avec celle qui est pratiquée au Japon.

Mais — et ceci est essentiel — l'esprit fondamental reste inchangé.

Ce petit livre est donc un aide-mémoire complet des mouvements fondamentaux de ma Méthode de Judo.

Il les indique dans leur ordre rigoureux et dans leur exécution-type.

Ainsi est-il le complément heureux de l'enseignement donné dans les clubs, en même temps que la garantie de la connaissance parfaite de ma Méthode.

Mais son but est uniquement de fournir une base de travail théorique jusqu'au Dan, non de se substituer à la direction technique du professeur.

L'exécution de chaque prise est indiquée strictement, c'est-à-dire dans la forme la plus concise en même temps que la plus détaillée possible, en attirant l'attention sur tous les points essentiels — positions, déséquilibres, contacts —, mais sans aucune indications d'enchaînement, de manière de résister ou d'esquiver, ni de contre-prise, ces questions faisant l'objet,

à partir de la ceinture noire, de mon enseignement au Collège, et supposant la parfaite connaissance préalable de tous les fondamentaux.

Et maintenant quelques conseils :

Apprenez bien à fond tous ces mouvements. Etudiez-en soigneusement tous les détails. On ne connaît jamais assez la technique. Et puis surtout au Dojo entraînez-vous avec beaucoup de conscience, avec sérieux, avec courage.

Cherchez à attaquer le plus vite possible. Pratiquez beaucoup le Randori.

Au bout d'un certain temps, vous vous sentirez de la facilité et du goût pour un ou deux mouvements.

Travaillez-les alors tout particulièrement sur tous les adversaires possibles, essayez constamment de les améliorer, et vous finirez par y parvenir. Ce qu'il faut, c'est continuer.

M. Kawaishi

AVERTISSEMENT

Simple mode d'emploi : les pages qui suivent se composent de dessins et de textes.

— Le texte est le plus succinct et le plus impersonnel possible.

Les diverses phases des mouvements sont expliquées séparément par paragraphes.

Chaque technique est simplement décomposée en :

TSUKURI = déséquilibre

et KAKE = projection

— Les dessins sont aussi nombreux qu'il en a paru besoin pour la bonne compréhension des prises, mais pas plus, c'est-à-dire que parfois, pour certaines transitions ou projections, on a indirectement fait appel à l'imagination réfléchie du lecteur qui se substituera au crayon du dessinateur.

— Sur ces dessins, les mouvements sont indiqués par des flèches pointillées, les points d'application des forces ou les points essentiels de position par des flèches en trait plein, les contacts par des pointillés gros.

Les axes de déséquilibre des projections sont marqués en trait plein.

Pour chaque mouvement, tant debout qu'au sol, il est bien entendu que " TORI " et " UKE " sont respectivement celui qui exécute et celui qui subit.

J. G.

QUELQUES
TRES BREVES INDICATIONS
sur la PRONONCIATION
des mots japonais
que le lecteur est appelé
à rencontrer dans ce livre

Le "e" se prononce "é",

le "u" et le "w" » "ou",

le "g" » "gu",

"ai", "ei", "oi" » "aï", "eï", "oï".

"an", "en" » "ann", "enn".

Ainsi, UKE se dit "ouké",

NAGE » "nagué",

WAZA » "ouaza",

HISHIGI » "hishigui",

TAI » "taï",

DAN » "dann",

etc.

PREMIÈRE PARTIE

TECHNIQUE DU JUDO DEBOUT

SHISEI : Les Positions.

UKEMI : Les Brise-Chutes.

KUMI-KATA : La Garde.

KUZUSHI : Les Déséquilibres.

NAGE-WAZA : PROJECTIONS

ASHI-WAZA : Lancements de jambe (15).

KOSHI-WAZA : Lancements de Hanche (15).

KATA-WAZA : Lancements d'Epoule (6).

TE-WAZA : Lancements de Bras (9).

SUTEMI-WAZA : Sacrifices (15).

SHISEI

LES POSITIONS

DEBOUT



SHIZENTAI
POSITION NATURELLE

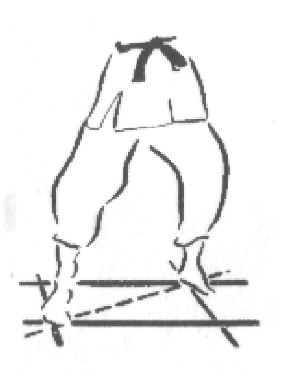
Les Pieds sont sensiblement côte-à-côte, et les Jambes légèrement écartées.

Pour résister dans cette position, contracter les abdominaux.



MIGI-SHIZENTAI
POSITION NATURELLE
DROITE

Le Pied Droit se trouve plus ou moins en avant.



HIDARI-SHIZENTAI
POSITION NATURELLE
GAUCHE

Le Pied Gauche en avant.

SHISEI veut dire POSTURE, et TAI signifie le CORPS. La traduction du composé pourrait être l'ATTITUDE, ce qui implique à la fois : équilibre, self-contrôle et décontraction.

En JUDO, raideur et contraction sont néfastes parce qu'elles traduisent :

— un manque de confiance en soi ;
— une résistance préconçue, donc unilatérale, et qui ne vaut qu'à l'encontre de certaines attaques seulement ;
— une impossibilité de s'adapter rapidement à la manière de combattre de l'adversaire, et de lui imposer la sienne ;
— une grande difficulté pour attaquer soi-même, de façon rapide et variée, donc efficace.

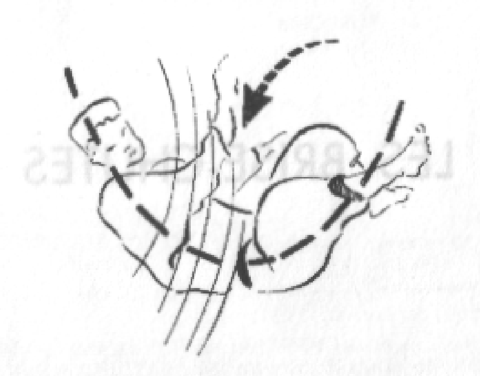
UKEMI

LES BRISE-CHUTES

Chute Arrière



Chute latérale



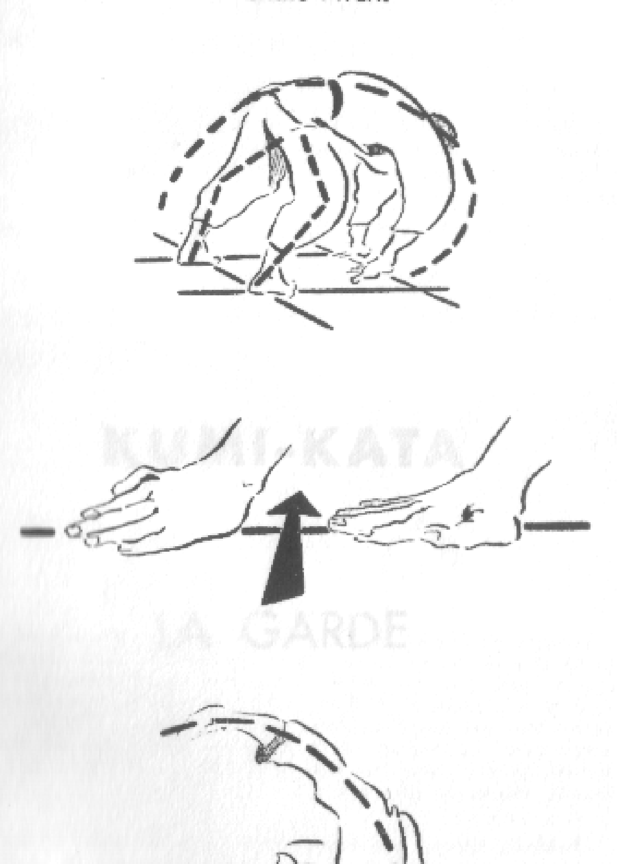
Il y a dans le mot UKEMI l'idée de se défendre en tombant.

D'abord apprendre à bien tomber, sans appréhension, faire de très nombreuses chutes. On ne peut qu'ensuite seulement commencer à progresser vraiment en JUDO.

Il faut chercher à rester le plus souple possible, et décontracté pour " tourner rond ".

On frappe le sol pour éliminer les vibrations provoquées dans le corps par la chute. Sur un sol dur, rouler seulement " en boule "

Chute Avant



KUMI-KATA

LA GARDE

KUMI-KATA : LA GARDE NORMALE

DE JUDO DEBOUT

— c'est-à-dire la prise de mains sur le kimono de l'adversaire — est la suivante : la main droite saisit le revers gauche de l'adversaire et la main gauche saisit la face externe, supérieure ou inférieure de la manche droite.



En général, la prise se fait plus haut pour les déséquilibres AV. et AR et plus bas pour les déséquilibres latéraux. Dans ce dernier cas, la main qui "enroule" l'adversaire par l'extérieur — et c'est le plus souvent la main gauche, puisque les projections à droite sont les plus fréquentes — a avantage à "gagner une articulation", autrement dit à descendre au-dessous du coude, car elle profite ainsi d'un bras de levier supplémentaire que lui fournit l'adversaire lui-même.

D'ailleurs, chaque pratiquant acquiert plus ou moins consciemment après un certain temps, une façon personnelle de saisir le kimono.

L'essentiel est que cette prise soit suffisamment décontractée, car les poignets constituent de véritables antennes, qui transmettent les sensations qu'ils éprouvent et permettent ainsi de déceler les intentions de votre adversaire, mais risquent également de trahir les vôtres.

De toute manière, pour chaque projection, il est bon d'étudier les prises qui paraissent le mieux adaptées d'une part à la projection elle-même, et d'autre part à celui qui l'exécute.

Il est bon aussi de travailler ce qu'on appelle les changements de garde, mais ceci ne peut se faire avec quelque profit, qu'au bout d'un temps déjà assez long de pratique, et lorsqu'on possède convenablement la technique des mouvements fondamentaux exécutés avec la garde normale.

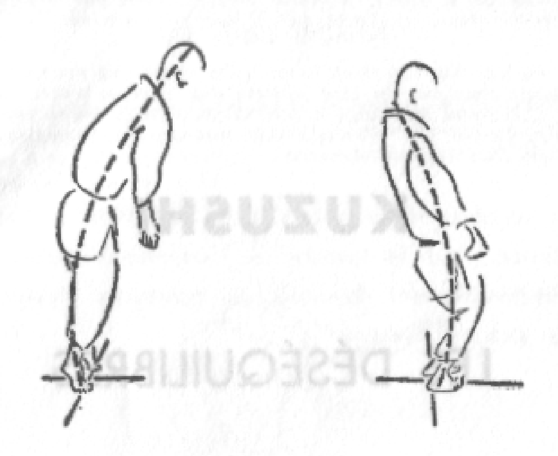
Par conséquent, bien **FAIRE ATTENTION** que les " prises " sur le kimono de l'adversaire peuvent considérablement favoriser ou contrarier l'exécution des mouvements.

KUZUSHI

LES DÉSÉQUILIBRES

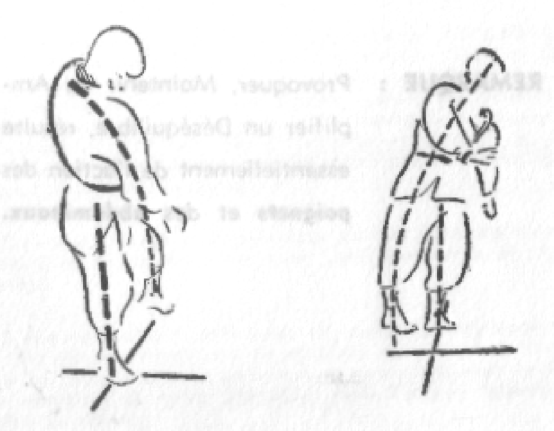
REMARQUE : Provoquer, Maintenir ou Amplifier un Déséquilibre, résulte essentiellement de l'action des **poignets** et des **abdominaux.**

Déséquilibre avant Déséquilibre arrière



Déséquilibre latéral

à droite à gauche



Déséquilibre avant

à droite

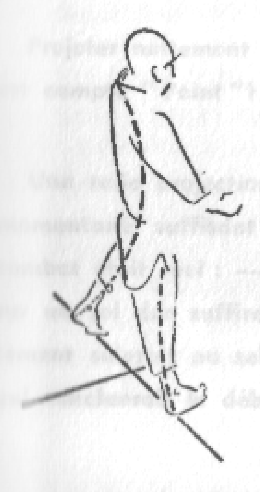


à gauche



Déséquilibre arrière

à droite



à gauche



NAGE-WAZA

LES PROJECTIONS

BUT DE CETTE TECHNIQUE

Projeter nettement l'adversaire sur le dos (ce qui est compté " Point ").

Une telle projection reflète en effet un avantage momentané suffisant pour qu'il soit décisif si le combat était réel : — soit parce que la seule chute sur un sol dur suffirait ; — soit parce qu'immédiatement suivrait au sol une clé ou une strangulation qui concluerait le débat.

I. — ASHI-WAZA

(15 Mouvements de Jambe)

1er LANCEMENT DE JAMBE

O-SOTO-GARI

(Grand fauchage extérieur)



TSUKURI*/UKE — est en train d'avancer le pied droit (position migi-shi-zentaï), soit parce qu'il se déplace de lui-même dans ce sens, soit parce que TORI effectue une traction du bras gauche en latéral arrière, — ou bien est en position droite, (shi-zen-hontaï), c'est-à-dire les deux pieds sur la même ligne, — ou enfin recule son pied gauche.



TORI avance sa jambe gauche, le corps penché en avant à gauche, en haussant fortement le bras droit, en opérant une traction vers le bas à l'aide de son bras gauche, et en bloquant ainsi UKE très nettement en arrière sur sa jambe gauche.



KAKE/TORI, toujours incliné en avant, appuyé sur sa jambe gauche légèrement pliée, balance alors fortement mais en souplesse sa jambe droite pliée qui balaie, fauche littéralement la jambe droite d'UKE, un temps infime avant que tout le poids de son corps ne soit porté dessus. — La projection s'effectue grâce à une légère rotation du buste de TORI vers sa gauche, son bras droit soulevant toujours UKE en latéral gauche arrière.

* REMARQUE : TSUKURI signifie : construire. C'est donc la façon de provoquer le déséquilibre, d'amener la projection ;

KAKE veut dire exécuter, accomplir, réaliser ;

UKE signifie recevoir, donc subir ;

TORI veut dire saisir, donc attaquer.

Dans l'explication de toutes les projections qui vont suivre, TSUKURI et KAKE seront désignés en abrégé par les T/ et K/.

2° LANCEMENT DE JAMBE

DE-ASHI-BARAI

(Balayage du pied avancé)



T/UKE — avance la jambe droite, soit de son propre gré, soit sous l'effet d'une traction du bras gauche de TORI ;

— ou jambe droite déjà avancée (migi - shizentai) mais son poids principalement sur la jambe arrière ;

— ou, partant de la position normale, les deux pieds sur la même ligne (shizen-hontaï), et reculant le pied gauche.

La première opportunité est la plus "vraie", la plus conforme à l'esprit du mouvement, la plus efficace, et correspond au véritable TSUKURI.

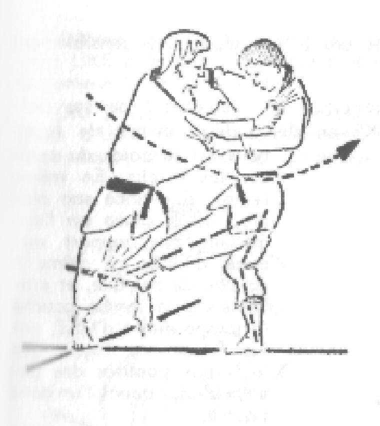


K/TORI, pied droit sensiblement dans l'axe du déplacement d'UKE, place alors la plante de son pied gauche un peu au-dessus et en arrière de la cheville droite d'UKE, et balaie latéralement vers sa droite, en continuant la traction amorcée par son bras gauche et en soulevant l'épaule gauche d'UKE avec son poignet droit.

3° LANCEMENT DE JAMBE

HIZA-GURUMA

(Enroulement du genou)

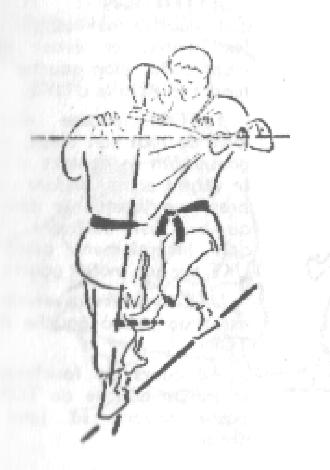


T/UKE — Jambe droite en arrière, c'est-à-dire en déséquilibre latéral droit avant.

Pour l'amener ou le maintenir dans cette position, le rôle des poignets de TORI est essentiel : leur action conjuguée doit tendre à déséquilibrer UKE, tête en avant, vers l'épaule gauche de TORI.

TORI place la plante de son pied gauche contre la face externe du genou droit d'UKE, et un peu au-dessous.

Sa jambe droite est fléchie, sa jambe gauche tendue, mais sans raideur excessive (le mouvement est plus un enroulement qu'un blocage). TORI se trouve donc en léger déséquilibre arrière.



K/TORI effectue de ses deux bras une traction continue en haussant, grâce à ses poignets, UKE sur les pointes de pieds ; quand le déséquilibre est suffisamment net, il transforme sa traction parallèle en rotation et tire UKE de son bras gauche vers le bas, en accompagnant de son bras droit.

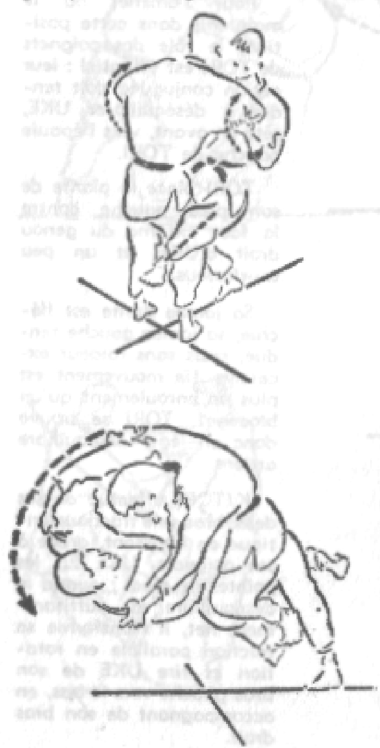
4° LANCEMENT DE JAMBE

KO-SOTO-GAKE

(Petit accrochage extérieur)

T/UKE en position normale droite, les deux pieds sensiblement sur la même ligne.

TORI, d'un mouvement conjugué en "crochet" de ses poignets, hausse légèrement UKE en déséquilibre avant, de façon qu'il ait le poids du corps sur les orteils. En même temps, il avance son pied droit, et le place sur l'axe médian par rapport aux pieds d'UKE, ou même à gauche de cet axe, et crochète de sa jambe gauche la jambe droite d'UKE, par l'extérieur, de façon que les creux poplités des genoux s'imbriquent l'un dans l'autre.



ATTENTION : TORI doit écarter suffisamment les jambes et éviter de frapper du talon gauche le tendon d'Achille d'UKE.

K/TORI pousse alors UKE de tout son corps, en conservant le contact avec le ventre et ne tendant ses bras que lorsque le déséquilibre est suffisant. Il doit littéralement asseoir UKE sur son mollet gauche.

UKE tombe transversalement un peu à gauche de TORI.

Au cours du fauchage, la jambe gauche de TORI passe devant sa jambe droite.

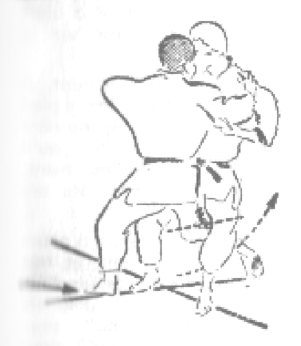
5° LANCEMENT DE JAMBE

O-UCHI-GARI

(Grand fauchage intérieur)

T/Même position de départ que pour le précédent mouvement, mais UKE a les jambes encore plus écartées — ou bien il avance largement la jambe gauche.

TORI place son pied gauche sur l'axe médian par rapport aux pieds d'UKE et perpendiculairement à cet axe. Il peut d'ailleurs rapprocher encore davantage son pied gauche de celui d'UKE. En même temps, il amène UKE contre lui en le tirant des deux bras, mais surtout du gauche, tandis qu'il introduit la jambe droite tendue, le talon frôlant le sol, entre les deux jambes d'UKE — sa jambe ne se plie qu'ensuite et son genou vient se placer derrière le genou gauche d'UKE.



CONTACTS : La hanche droite de TORI contre l'abdomen d'UKE, et les creux poplités des genoux, l'un contre l'autre.

K/TORI continue le mouvement de fauchage latéral et vers le bas avec sa jambe droite, en poussant fortement avec tout son corps, surtout vers sa droite contre la jambe gauche et son bras droit, sa hanche droite faisant pivot.



Le déséquilibre d'UKE est d'abord arrière, puis latéral gauche.

6° LANCEMENT DE JAMBE

KO-UCHI-GARI

(Petit fauchage intérieur)



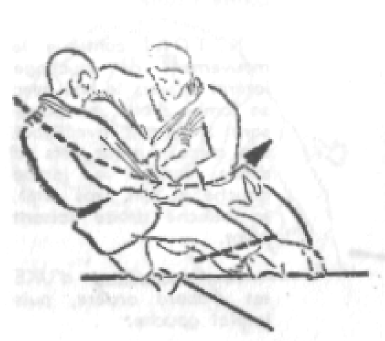
T/UKE — les jambes assez écartées sur le même plan ;
— ou la jambe droite avancée.

TORI avance très vite le pied gauche ; il a alors le poids du corps sur la jambe gauche.

K/Au même instant, il place la plante de son pied droit en crochet, derrière le pied droit d'UKE, qu'il chasse longitudinalement, dans la direction des orteils.

En même temps, il pousse très rapidement et très fortement UKE de ses deux bras tendus, les poignets en "portemanteau", soulevant un peu UKE pour lui faire dépasser sa reprise d'équilibre.

L'essentiel, pour TORI, est la rapidité et la simultanéité des mouvements, et d'avoir suffisamment avancé le pied gauche pour pouvoir ensuite pousser UKE le plus loin possible, sans avoir à faire d'autre pas.



REMARQUE : Cette poussée de TORI détermine le déséquilibre, mais TORI peut la compléter, à la fin du mouvement, d'une rotation vers sa gauche.

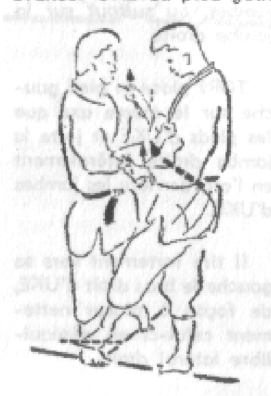
7° LANCEMENT DE JAMBE

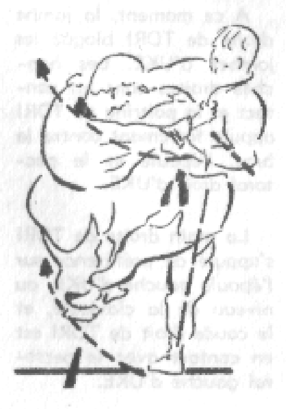
OKURI-ASHI-BARAI

(Balayage du pied lancé)

T/UKE est en position normale droite.

TORI avance le pied gauche près du pied droit d'UKE, un peu en avant à l'extérieur et d'un mouvement du poignet droit fait avancer UKE du pied gauche.





K/Au moment où UKE lève le pied droit pour rejoindre son pied gauche et terminé son pas, TORI lance sa jambe gauche, la plante du pied contre la face externe de la jambe droite d'UKE, au-dessus de la cheville.

En même temps, ses coudes contre les flancs, les abdominaux contractés, en léger déséquilibre arrière, il tourne ses poignets par-dessous, de l'extérieur vers l'intérieur, pour bloquer les bras d'UKE contre le corps et le soulever.

L'ensemble de ces mouvements a pour résultat de chasser l'une contre l'autre les jambes d'UKE, et de le projeter sur la gauche de TORI.

REMARQUE : Dans cette projection, comme dans toutes les projections de JUDO, le déséquilibre provient d'un effort des **abdominaux** de TORI ; mais cette observation d'ordre général est particulièrement évidente dans l'exécution du présent mouvement.

8° LANCEMENT DE JAMBE

O-SOTO-GURUMA

(Grand enroulement extérieur)

T/UKE, les pieds sur la même ligne, le poids du corps réparti sur les deux jambes, ou surtout sur la jambe droite.

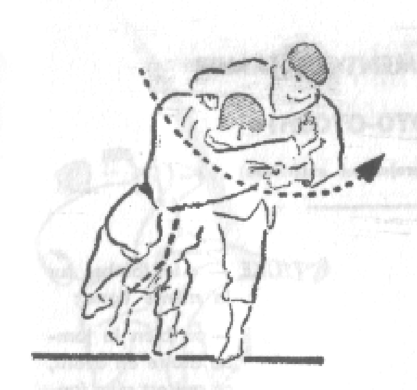


TORI place le pied gauche sur le même axe que les pieds d'UKE et jette la jambe droite latéralement en l'air, derrière les jambes d'UKE.

Il tire fortement vers sa gauche le bras droit d'UKE, de façon à placer nettement celui-ci en déséquilibre latéral droit.

A ce moment, la jambe droite de TORI bloque les jambes d'UKE. Les hanches droites sont en contact et la poitrine de TORI appuie fortement contre le bras, l'épaule et le pectoral droit d'UKE.

La main droite de TORI s'appuie de préférence sur l'épaule gauche d'UKE, au niveau de la clavicule, et le coude droit de TORI est en contact avec le pectoral gauche d'UKE.



K/Il suffit alors à TORI, pour projeter UKE, de le balayer avec la jambe droite, en pivotant sur sa jambe gauche et en faisant tourner UKE autour de sa hanche droite.

Le mouvement est enroulé, si bien qu'UKE doit tomber nettement vers la gauche de TORI.

9° LANCEMENT DE JAMBE

O-SOTO-OTOSHI

(Grande projection extérieure)



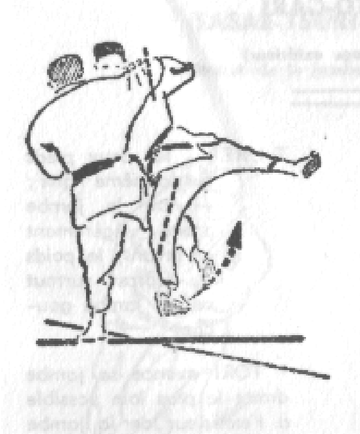
T/UKE — a les jambes sur la même ligne ;

— ou bien la jambe droite en avant, ce qui est plus fondamental ;

— ou parfois même, la jambe droite en arrière ; mais dans tous les cas, l'important est que le poids de son corps se trouve en majeure partie sur cette jambe droite.

TORI place son pied gauche près du pied droit d'UKE, mais un peu en avant.

Il tire de son bras gauche le bras droit d'UKE, vers l'extérieur, de façon à amener sa propre épaule droite au contact de l'épaule droite d'UKE, flanc droit contre flanc droit, — et avec les poignets, fixe UKE sur ses talons.



K/TORI accroche alors la jambe droite d'UKE avec la sienne, — contact des creux poplités des genoux — et pousse fortement UKE en arrière de tout son corps, en gardant le contact avec son flanc droit, sa poitrine et son épaule droite, tête penchée en avant, en prenant tout son appui sur sa jambe gauche qu'il tend, et balançant sa jambe droite en arrière, vers le haut.

REMARQUE : les 1er, 8e et 9e lancements de jambe ont des points de similitude. Mais :

— Le 1er est un fauchage très rapide et court de la jambe droite d'UKE, avant qu'elle soit posée, le poids du corps étant sur l'autre ; le déséquilibre est latéral arrière ;

— Le 8e est un mouvement d'enroulement le long de la jambe droite de TORI ; le déséquilibre est latéral ;

— Le 9e se fait sur la jambe droite d'UKE qui supporte le poids du corps. Il y a plus accrochage que balayage proprement dit. Le déséquilibre est très nettement arrière.

10° LANCEMENT DE JAMBE

KO-SOTO-GARI

(Petit fauchage extérieur)



T/UKE — les deux pieds sur la même ligne ; — ou la jambe droite légèrement en avant, le poids du corps surtout sur la jambe gauche.

TORI avance sa jambe droite le plus loin possible à l'extérieur de la jambe droite d'UKE, de façon que son pied droit vienne se poser dans l'axe des pieds d'UKE ou derrière cet axe.



K/TORI place la plante de son pied gauche derrière le talon du pied droit d'UKE et le fauche dans la direction des orteils. En même temps, de sa main gauche, il tire fortement et un peu vers le bas, tandis que de son bras droit il pousse UKE en arrière.

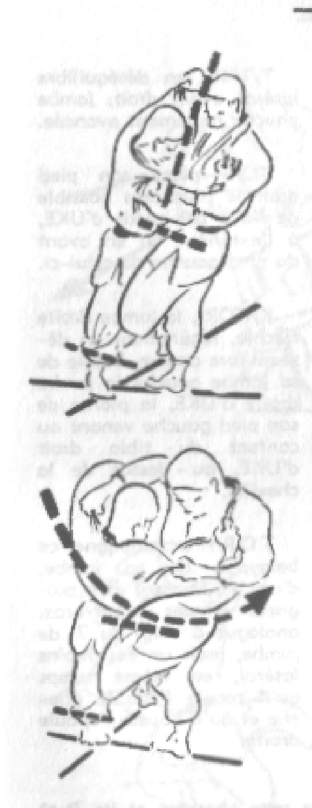
En cours de projection, la jambe gauche de TORI croise sa jambe droite en avant.

REMARQUE : Le 10e ressemble au 2e de jambe, avec cette différence que pour ce dernier, la projection est moins en arrière et que TORI fauche le pied droit d'UKE quand il s'avance et avant qu'il soit posé.

11° LANCEMENT DE JAMBE

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

(Blocage de la jambe tirée en soulevant)



T/UKE en déséquilibre latéral avant droit.

TORI, pied droit en face du pied droit d'UKE, place la plante de son pied gauche contre la face externe de la jambe droite d'UKE, un peu au-dessus de la cheville.

K/TORI, jambe droite pliée, amène UKE vers lui en le soulevant pour qu'il reste sur la pointe des pieds. Il y a contact de toute sa jambe gauche jusqu'à la hanche avec la jambe droite d'UKE.

Lorsque UKE ne repose plus que sur la pointe de son pied droit, TORI, continuant sa traction, le fait tourner autour de sa hanche gauche en faisant pivoter d'un seul bloc ses bras, coudes arrondis latéralement, et son buste.

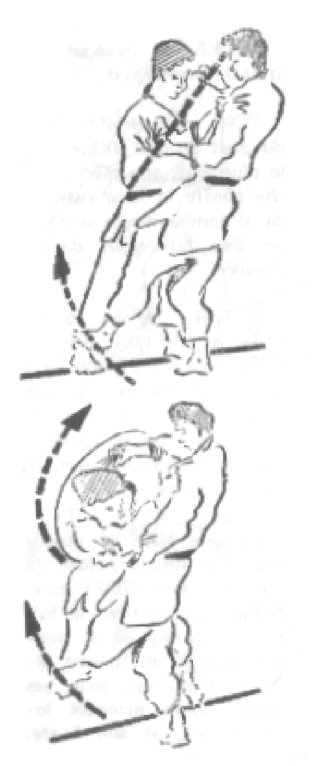
REMARQUE : A aucun moment le pied gauche de TORI ne perd contact avec la cheville droite d'UKE, mais il n'y a pas balayage, simplement blocage.

Le 11° Lancement de Jambe présente une certaine analogie avec le 3°, mais l'enroulement se fait tout le long de la jambe gauche de TORI et le contact de sa hanche gauche autour de laquelle vient pivoter UKE est très important.

12° LANCEMENT DE JAMBE

HARAI-TURI-KOMI-ASHI

(Balayage de la jambe tirée en soulevant)



T/UKE, en déséquilibre latéral avant droit, jambe gauche nettement avancée.

TORI place son pied droit le plus près possible de l'axe des pieds d'UKE, à l'extérieur ou en avant du pied gauche de celui-ci.

K/TORI, la jambe droite fléchie, légèrement en déséquilibre arrière, balaie de sa jambe gauche la jambe droite d'UKE, la plante de son pied gauche venant au contact du tibia droit d'UKE, au-dessus de la cheville.

TORI accompagne ce balayage de sa jambe, d'un mouvement des poignets et des avant-bras, analogue à celui du 7° de jambe, mais un peu moins latéral, en même temps qu'il recule l'épaule gauche et qu'il hausse l'épaule droite.

REMARQUE : Une certaine analogie entre cette projection et les 7° et 11° mouvements de jambe. Mais :

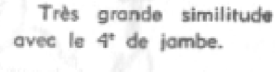
— Le 7° est latéral et les axes des pieds d'UKE et de TORI, pour rapprochés qu'ils puissent être, sont pourtant sensiblement parallèles ;

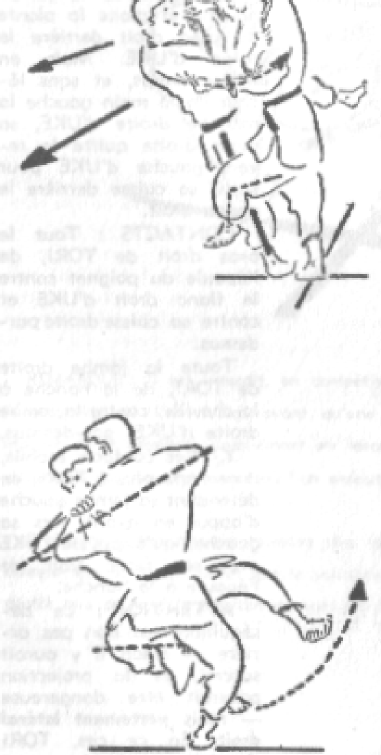
— Le 11° est un blocage avec enroulement, pas un fauchage de la jambe droite d'UKE, et le pied droit de TORI, support de la projection, est en général un peu moins proche du pied gauche d'UKE.

13e LANCEMENT DE JAMBE

SOTO-GAKE

(Accrochage extérieur)





Très grande similitude avec le 4e de jambe.

Mais :

T/UKE se trouve placé en déséquilibre latéral droit très marqué au début du mouvement par une action appropriée des bras de TORI, un peu analogue à celle du 2e lancement de Bras (voir plus loin). Le bras droit de TORI soulève fortement l'épaule gauche d'UKE cependant que son bras gauche tire le bras droit d'UKE à l'extérieur et vers le bas, de manière à fixer le pied droit d'UKE au sol et à soulever sa jambe gauche.

K/ Se reporter aux observations faites à propos du 4e de jambe, mais la projection doit être encore plus latérale, et le mouvement des poignets de TORI, pour soulever UKE et le pousser, encore plus accentué.

14° LANCEMENT DE JAMBE

KO-UCHI-MAKKOMI

(Petit enroulement intérieur)



T/ Opportunité analogue à celle du 6° de Jambe.

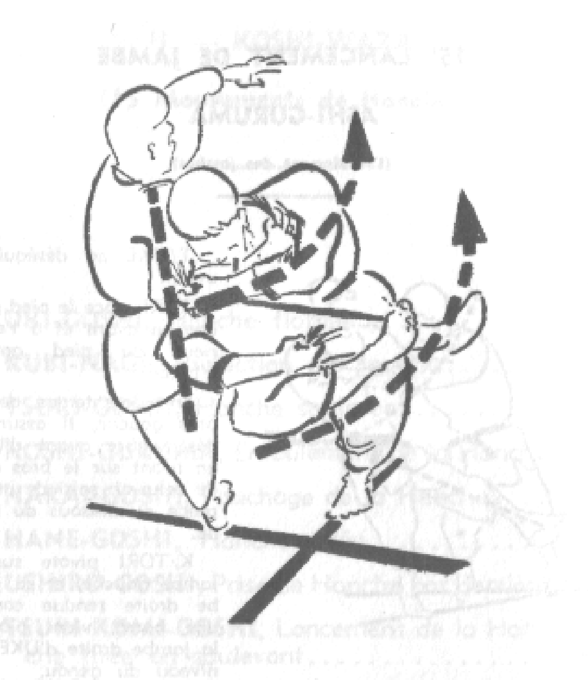
TORI avance la jambe gauche et place la plante du pied droit derrière le talon d'UKE. Mais en même temps, et sans lâcher de la main gauche la manche droite d'UKE, sa main droite quitte le revers gauche d'UKE pour saisir sa cuisse derrière le genou droit.

CONTACTS : Tout le bras droit de TORI, de l'épaule au poignet contre le flanc droit d'UKE et contre sa cuisse droite par-dessus.

Toute la jambe droite de TORI, de la hanche à la cheville, contre la jambe droite d'UKE, par-dessous.

K/ Ces contacts établis, il ne reste plus à TORI, en détendant sa jambe gauche d'appui en avant vers sa gauche, qu'à pousser UKE avec son flanc droit, de l'épaule à la hanche.

ATTENTION : Le déséquilibre est non pas arrière — sinon il y aurait sutemi, et la projection pourrait être dangereuse — mais **nettement latéral droit.** En ce cas, TORI ne doit pas tomber avec UKE.



REMARQUE : Il est interdit, en compétition, de prendre la ceinture ou le pantalon de l'adversaire avant qu'une projection soit amorcée, pour essayer de le déplacer uniquement en force. Mais ces prises ne sont pas défendues au moment même où l'on exécute la projection.

D'ailleurs, il est presque toujours plus facile et plus rapide de prendre directement la jambe plutôt que le pantalon seulement — ou bien la taille plutôt que de vouloir précisément saisir la ceinture.

15° LANCEMENT DE JAMBE

ASHI-GURUMA

(Enroulement des jambes)



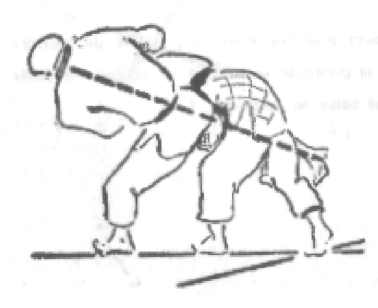
T/UKE en déséquilibre avant.

TORI place le pied gauche en avant et à l'extérieur du pied gauche d'UKE.

En même temps, de son bras gauche, il assure le déséquilibre avant d'UKE, en tirant sur le bras droit de celui-ci, saisi de préférence au-dessous du coude.

K/TORI pivote sur la jambe gauche, et sa jambe droite tendue comme une barre, vient bloquer la jambe droite d'UKE, au niveau du genou.

Cependant TORI accentue la traction de son bras pour déséquilibrer UKE d'abord en avant, et l'enrouler ensuite seulement vers la gauche.



Par conséquent, le poignet gauche de TORI doit rester légèrement plié, et en avant de l'épaule et de la poitrine, jusqu'au moment où UKE est projeté.

Le bras droit de TORI maintient UKE sur les pointes de pied, et surtout évite qu'il vienne s'appuyer contre le flanc droit de TORI.

II. — KOSHI-WAZA

(15 Mouvements de Hanche)

Pages

1er LANCEMENT DE HANCHE

UKI-GOSHI

(Hanche flottée)



T/UKE les pieds sur la même ligne, les jambes assez écartées, en léger déséquilibre avant.

TORI entretient ce déséquilibre d'un mouvement de flexion vers le haut de ses poignets. Il avance son pied gauche entre les pieds d'UKE, et pivote sur ses orteils de manière à placer sa hanche droite contre l'abdomen d'UKE. En même temps, son pied droit vient se poser entre son pied gauche et le pied droit d'UKE, et sa main droite quitte le revers gauche d'UKE, pour venir, en se glissant sous son aisselle gauche, s'appuyer fortement sur le dos de ce dernier, au niveau du rein droit. La main gauche de TORI reste sur le bras droit d'UKE en le tirant pour le maintenir en déséquilibre avant.



K/POSITION et CONTACTS : TORI a les pieds, — le gauche un peu en avant —, entre ceux d'UKE, les jambes fléchies, les plantes des pieds bien à plat sur le sol ; ses genoux écartés forment ressorts. Sa cuisse droite, sa hanche droite et ses reins, son flanc et la face interne de son épaule droite sont en contact étroit avec l'abdomen et la poitrine d'UKE, ce contact étant assuré à la fois par l'enroulement de son bras droit derrière la ceinture d'UKE, et par la traction de son bras gauche contre sa poitrine, qui incline UKE en avant.



Pour lancer, TORI se penche en avant, faisant passer le poids du bloc constitué par les deux corps, de son pied droit jusque sur les orteils de son pied gauche, ne détendant ses jambes que lorsque la chute d'UKE est assurée, ce qui contribue alors à mieux le projeter.

2° LANCEMENT DE HANCHE

KUBI-NAGE

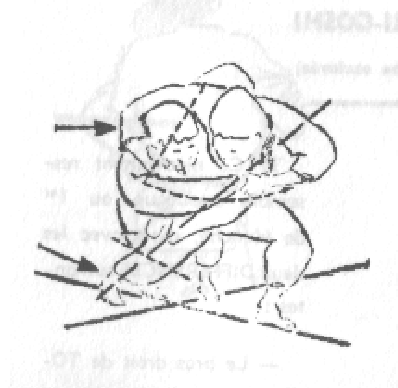
(Projection par le cou)



T/UKE en léger déséquilibre avant, les jambes sensiblement sur la même ligne, sans être trop écartées.

TORI a le pied gauche en avant et à peu près au milieu des pieds d'UKE. Il tire de son poignet gauche le bras droit d'UKE, enroule son bras droit autour du cou d'UKE, ce qui a pour résultat d'accentuer le déséquilibre avant de celui-ci. Au même moment, TORI pivote sur ses orteils gauches et jette sa jambe droite, pied en avant, le plus loin possible à l'extérieur et en arrière de la jambe droite d'UKE, son mollet venant au contact du tibia. Son pied droit se trouve alors dans l'axe de son pied gauche et du pied droit d'UKE, les orteils seulement reposant sur le sol.

K/TORI fléchit sur sa jambe gauche de telle sorte que la projection verticale de son genou soit en avant de ses orteils. D'autre part, "en cravate", le cou d'UKE, entre son biceps et son avant-bras droit.



TORI enroule alors UKE autour d'un axe qui doit rester rigide et qui est constitué par sa jambe droite, sa hanche droite, et de là une diagonale qui irait jusqu'à son épaule gauche. Les bras de TORI doivent pivoter d'un seul mouvement de la droite vers la gauche. Enfin, les têtes doivent être le plus rapproché possible, et TORI peut faciliter le décollement du sol du pied droit d'UKE, en fléchissant légèrement le genou droit, puis en tendant à nouveau la jambe, ce qui a pour effet de chasser le genou d'UKE.

3° LANCEMENT DE HANCHE

TSURI-GOSHI

(Hanche soulevée)

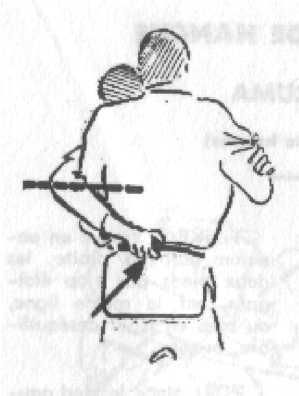


T/ Ce mouvement ressemble beaucoup au 1er de Hanche, mais avec les deux DIFFERENCES suivantes :

— Le bras droit de TORI, quand il vient entourer la taille d'UKE, bloque le bras gauche de ce dernier contre son flanc, au niveau du coude.

— La main droite de TORI, au lieu de se poser simplement sur le dos d'UKE, au niveau de la ceinture, saisit cette ceinture, pour assurer le contact, en maintenant le bras gauche d'UKE prisonnier.

Les pieds de TORI sont intérieurs par rapport à ceux d'UKE.



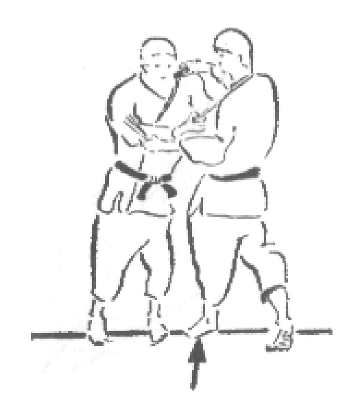
REMARQUE : Parfois UKE résiste au 1er Lancement de Hanche en bloquant avec sa main gauche la hanche droite de TORI.

Le 3e Lancement de Hanche permet d'éviter cette manière de résister de la part d'UKE.

4° LANCEMENT DE HANCHE

KOSHI-GURUMA

(Enroulement de la hanche)

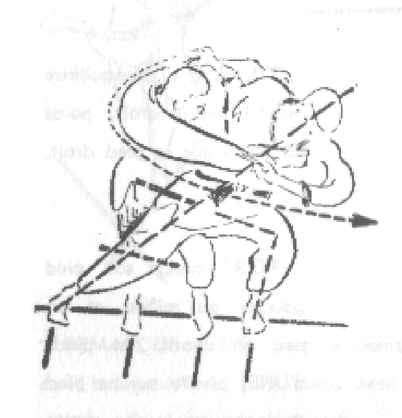


T/UKE se trouve en position normale droite, les deux pieds pas trop éloignés, sur la même ligne, ou bien en léger déséquilibre avant.

TORI place le pied gauche à l'extérieur du pied gauche d'UKE, sur la ligne des pieds de celui-ci, et tout en tirant le bras droit d'UKE avec son bras gauche, pivote sur ses orteils gauches pour placer sa jambe droite devant les jambes d'UKE, le pied droit se posant à l'extérieur du pied droit d'UKE, le mollet droit au contact du tibia droit, et les quatre pieds se trouvant ainsi sur le même plan.

Au cours de ce mouvement, le poignet droit de TORI n'a pas quitté le haut du revers gauche d'UKE.

K/POSITION et CONTACTS : TORI a la jambe gauche fléchie, le genou surplombant les orteils, la jambe droite tendue sans raideur excessive, barrant celle d'UKE au-dessous du genou, et en ligne droite avec la hanche droite et la tête de TORI.



L'ensemble constitue l'axe autour duquel UKE va pivoter. La hanche droite de TORI doit se trouver en contact avec l'abdomen d'UKE, au milieu, ou niveau du pubis. Enfin, tandis que la main gauche de TORI, qui a saisi le bras droit d'UKE de préférence plus bas que le coude, l'enroule en avant en s'aidant d'une flexion du poignet, le bras droit de TORI reste plié, le coude contre le flanc gauche d'UKE au niveau des fausses côtes, la face interne du poignet s'appuyant sur la clavicule gauche d'UKE, l'épaule droite et le bras de TORI formant un tout pour accompagner le mouvement tournant du bras gauche de TORI et soulever UKE en avant. Un mouvement de légère flexion du genou droit de TORI, analogue à celui qu'il peut accomplir à la fin du deuxième de Hanche, facilite la projection.

Deux **DIFFERENCES** essentielles avec le 2e de hanche :

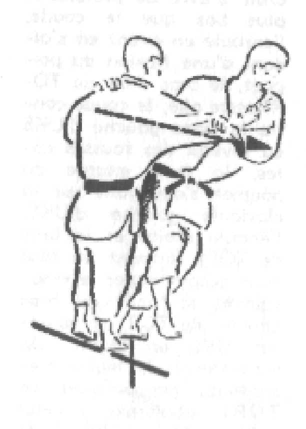
— Ici, l'axe des pieds de TORI se confond avec celui des pieds d'UKE ;

— Et TORI ne change plus ses mains de place, une fois la prise correcte assurée, pendant toute l'exécution du mouvement.

5° LANCEMENT DE HANCHE

HARAI-GOSHI

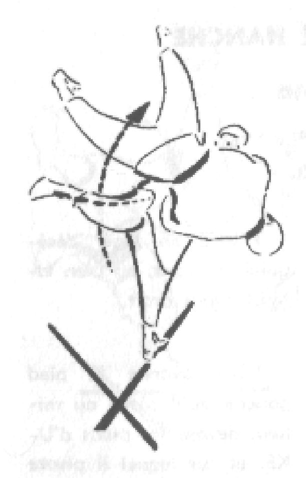
(Fauchage de la hanche)



T/UKE en déséquilibre latéral avant droit, poids du corps sur le pied droit.

TORI place son pied gauche au milieu et un peu en avant des pieds d'UKE, pivote sur ce pied et lance sa jambe droite tendue mais sans raideur excessive en avant de la jambe droite d'UKE et dans le sens du déséquilibre de ce dernier qu'il accentue par une forte traction de son bras gauche. Son bras droit plié, coude sur la poitrine d'UKE et face interne du poignet sur la clavicule, a pour rôle de maintenir UKE sur la pointe du pied droit.





K/TORI ramène alors sa jambe droite en balancier fortement lancé qui balaie la jambe droite d'UKE, en biais, presque parallèlement à la ligne des pieds d'UKE. Ce fauchage se fait à partir de la hanche et tout le long de la cuisse.

REMARQUE : TORI peut également exécuter cette projection en " balayant " un peu moins avec sa jambe, en " enroulant " un peu plus autour de sa hanche.

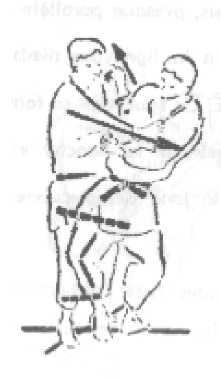
Les deux mouvements se complètent, mais sont inversement proportionnels, c'est-à-dire que le balayage est d'autant plus violent et rapide que l'enroulement est moins accentué.

Plus il y a enroulement et plus, bien entendu, le déséquilibre d'UKE devient latéral avant.

6° LANCEMENT DE HANCHE

HANE-GOSHI

(Hanche ailée)

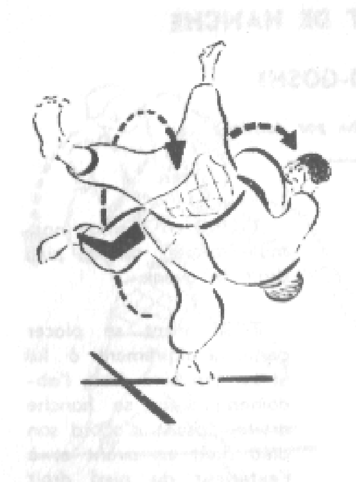


T/UKE en léger déséquilibre avant, ou bien latéral avant droit.

TORI avance le pied gauche qu'il place au milieu, devant les pieds d'UKE, et sur lequel il pivote de façon à mettre sa hanche droite en contact avec la partie antérieure de celle d'UKE. Traction en avant du bras gauche de TORI, son bras droit plié maintenant contact, et déséquilibre comme dans les deux précédentes projections.



Mais, caractéristique du 6° de Hanche : la jambe droite de TORI, légèrement pliée, pour ainsi dire arrondie, se soulève un peu du sol, pied en extension, pour venir s'appuyer tout le long de la jambre droite d'UKE.



K/CONTACTS : flanc droit de TORI contre la poitrine d'UKE, hanches droites, respectivement faces externe et interne, et cheville droite et cou-de-pied de TORI contre tibia droit d'UKE.

TORI, profitant du déséquilibre d'UKE, se penche en avant d'un seul bloc en chassant de sa jambe droite celle d'UKE vers le haut, et en fléchissant sa jambe gauche.

REMARQUE : Le tronc et la jambe droite fléchie de TORI restent en prolongement pendant toute la projection. La jambe droite et la hanche de TORI forment une sorte de plate-forme sur laquelle UKE bascule.

Il est préférable que les genoux de TORI soient assez largement écartés l'un de l'autre.

La position première de la jambe droite d'UKE est assez peu déterminante en soi.

Mais l'important est la rotation de TORI en fonction de l'attaque de sa propre jambe droite et de sa hanche.

C'est-à-dire que — si UKE a la jambe droite en arrière, et la tête qui surplombe son pied gauche, TORI projettera en avant et un peu à droite ; — si les pieds d'UKE se trouvent sensiblement sur le même plan, la projection se fait en avant et légèrement à gauche ; — enfin, si la jambe droite d'UKE est franchement avancée, sa tête surplombant le pied droit, TORI la projettera très nettement à gauche.

Le contact de la cheville droite de TORI doit être situé le plus bas possible sur le tibia d'UKE.

Savoir utiliser ou provoquer la position favorable de la tête d'UKE par rapport à la "balance" générale de son corps, est indispensable à TORI pour amorcer et développer tout déséquilibre.

7° LANCEMENT DE HANCHE

USHIRO-GOSHI

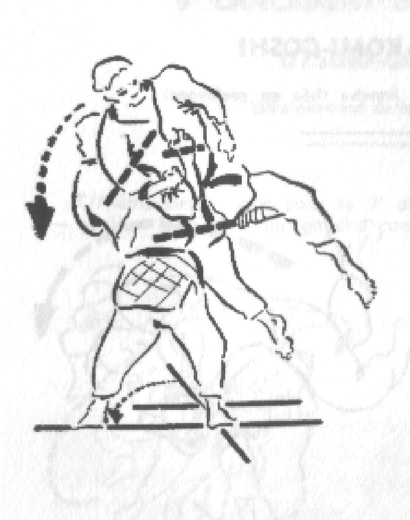
(Prise de hanche par derrière)



T/UKE en position normale droite, ou le pied droit en avant.

TORI vient se placer perpendiculairement à lui et sur son côté droit, l'abdomen contre sa hanche droite, posant d'abord son pied droit en avant et à l'extérieur du pied droit d'UKE, parallèlement à la ligne de ses pieds, puis son pied gauche derrière cette même ligne. De son bras gauche, TORI a soulevé le coude droit d'UKE de façon à l'amener sur sa propre épaule droite, tandis que sa main droite se pose par-devant au niveau de la ceinture, sa main gauche faisant de même par-derrière, en venant jusque sur la hanche gauche d'UKE.

K/TORI a fléchi les jambes symétriquement avant d'assurer sa prise. Il se relève, le buste penché en arrière, appliquant le flanc droit d'UKE contre sa hanche droite, et le poids des deux corps sur sa jambe droite. Les bras de TORI



ont pour unique rôle de maintenir UKE contre sa hanche. UKE est soulevé par l'action conjuguée des jambes de TORI qui se tendent et de ses abdominaux qui se contractent alors qu'il se penche en arrière.

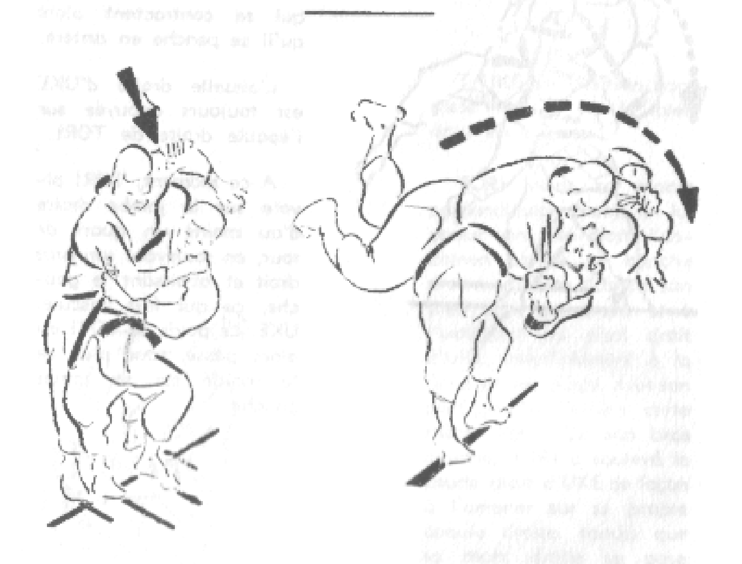
L'aisselle droite d'UKE est toujours appuyée sur l'épaule droite de TORI.

A ce moment, TORI pivote sur la jambe droite d'au moins un quart de tour, en soulevant son bras droit et abaissant le gauche, ce qui fait basculer UKE. Le poids de TORI est alors passé pour plus de la moitié sur sa jambe gauche.

8° LANCEMENT DE HANCHE

TSURI-KOMI-GOSHI

(Lancement de la hanche tirée en soulevant)



T/Même entrée que pour le 1er de Hanche, mais TORI doit fléchir ses jambes le plus possible, pour se placer sous l'abdomen d'UKE, cependant que son bras droit, face interne contre l'aisselle d'UKE, soulève le bras gauche de celui-ci.

La prise de la main droite de TORI sur la manche gauche d'UKE se fait sur la face interne de l'avant-bras.

K/TORI "hanche" et, avec son bras droit qu'il tend, pousse le plus possible, en avant et sur sa gauche, le bras gauche d'UKE au-dessus de sa tête.

Les faces internes des deux bras doivent rester en contact absolu pendant tout le début de la projection.

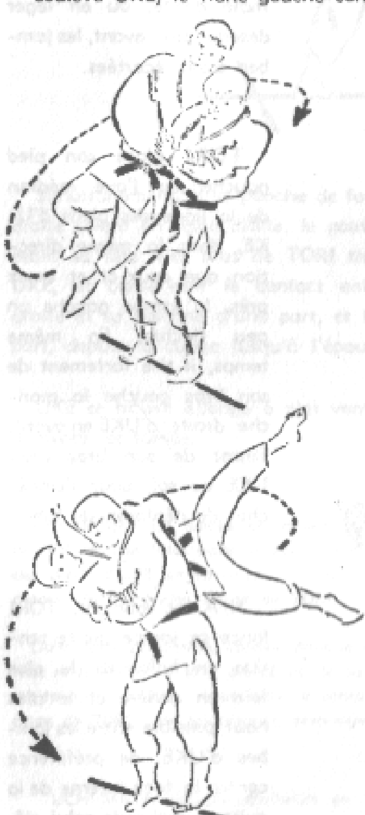
REMARQUE : Comme dans le 1er de Hanche, les pieds de TORI sont à l'intérieur des pieds d'UKE.

9° LANCEMENT DE HANCHE

UTSURI-GOSHI

(Déplacement de la hanche)

T/Même départ que pour le 7° de Hanche ; mais TORI :
— soulève UKE, le flanc gauche contre sa hanche droite ;



— place sa main droite derrière UKE au niveau de la ceinture et le plus loin possible, sans changer la prise de sa main gauche sur la manche droite d'UKE ;

— laisse sa tête en avant d'UKE, en contact avec le pectoral gauche de celui-ci, et non pas derrière UKE, au contact de son omoplate.

K/TORI pivote alors vers sa gauche autour de son pied gauche, en même temps que, profitant de la "montée" d'UKE, il le fait, par un effort conjugé de ses abdominaux et de ses bras, tourner sur sa hanche droite de façon à l'amener de la partie antérieure de cette hanche jusqu'à sa partie lombaire. A ce moment, TORI et UKE se trouvent à peu de choses près en position de début de projection du 1er de Hanche, et TORI se penche en avant pour jeter UKE, qui a donc décrit un demi-cercle aller et retour d'avant en arrière, puis d'arrière en avant sur la hanche droite de TORI.

10° LANCEMENT DE HANCHE

UCHI-MATA

(Lancement intérieur de la cuisse)

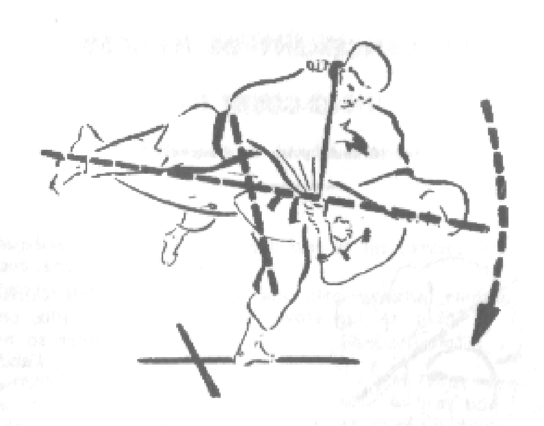


T/UKE en position normale droite, ou en léger déséquilibre avant, les jambes assez écartées.

TORI place son pied gauche sur l'axe médian de la ligne des pieds d'UKE, dans la même direction que ceux-ci et assez près, la jambe gauche un peu fléchie. En même temps, il tire fortement de son bras gauche la manche droite d'UKE en avant, fixant de son bras droit UKE au sol, pour l'empêcher de déplacer ses pieds.



K/A ce moment, TORI lance sa jambe droite tendue en balancier le plus loin en arrière et le plus haut possible entre les jambes d'UKE, de préférence contre la face interne de la cuisse gauche de celui-ci*



Simultanément, il se penche de façon que son corps et sa jambe droite soient en ligne droite, le point le plus bas de cette bascule étant sa tête. Les bras de TORI tirent le plus en avant possible UKE, et conservent le contact entre son abdomen, sa hanche droite et sa poitrine d'une part, et le flanc droit de TORI d'autre part, depuis la cuisse jusqu'à l'épaule.

UKE se trouve allongé à plat ventre sur cet axe, autour duquel il pivote, et tombe.

REMARQUE : La lancée en arrière et vers le haut de la jambe droite de TORI doit se faire aussi un peu vers la gauche, pour faciliter le fauchage des pieds d'UKE et favoriser son mouvement de bascule et sa rotation autour de la hanche droite de TORI.

Dans cette projection, comme dans le 6e Lancement de Hanche, la position relative de la tête d'UKE et de sa jambe avant, selon que c'est la droite ou la gauche, revêt, pour le contact de la hanche et la rotation du corps de TORI, une importance déterminante.

UCHI-MATA désigne d'ailleurs en japonais la partie interne de la cuisse.

11° LANCEMENT DE HANCHE

O-GOSHI

(Grande prise de hanche)



T/Même entrée que pour le 1er de Hanche, mais :

TORI doit fléchir ses jambes le plus possible pour placer sa hanche droite sous l'abdomen d'UKE, en avant du pli inguinal droit et du haut de la cuisse droite ;

Et, caractéristique essentielle du mouvement, le bras droit de TORI passe sous le bras gauche d'UKE pour venir se placer en diagonale contre le dos d'UKE, la main droite à plat sur le haut de l'omoplate droite.



K/Traction en avant du bras gauche de TORI, son bras droit plaquant fortement la poitrine d'UKE contre son flanc droit au-dessus de la ceinture, et le soulevant en même temps d'un mouvement tournant, pour le faire basculer au-dessus de la hanche droite de TORI, qui doit être extrêmement cambrée vers la droite.

REMARQUE : Ce mouvement de la hanche droite de TORI, qui se cambre très fortement à l'extérieur droit de celle d'UKE, est beaucoup plus accentué que dans les 1er et 8e de Hanche.

Ici, au départ de la projection, TORI se penche vers sa gauche au point que son épaule droite surplombe presque l'épaule gauche, tandis qu'au contraire UKE est incliné sur la droite.

Pieds de TORI intérieurs par rapport à ceux d'UKE.

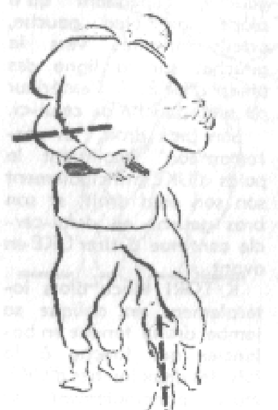
12° LANCEMENT DE HANCHE

KO-TSURI-GOSHI

(Petite prise de hanche soulevée)

T/UKE en léger déséquilibre avant et les jambes suffisamment écartées.

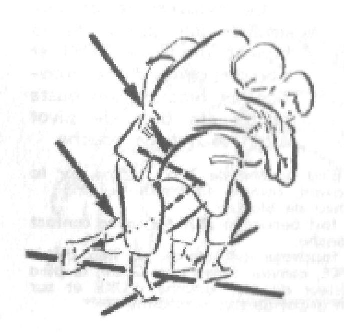
TORI attaque en plaçant son pied gauche comme pour le 1er de hanche. Mais, lorsqu'il pivote sur ce pied, il se penche beaucoup plus en avant ;



— son bras droit passe sous le bras gauche d'UKE et sa main droite vient saisir par derrière la ceinture de celui-ci le plus loin possible vers la droite ;

— enfin, caractéristique essentielle de cette projection, sa jambe droite s'introduit le plus loin possible entre les jambes d'UKE, les orteils du pied droit se posant bien en arrière de la ligne des pieds d'UKE.

K/CONTACT particulier à ce lancement : UKE se trouve à cheval sur la cuisse droite de TORI, la face interne de sa propre cuisse droite reposant sur le dos de cette cuisse, et la hanche droite de TORI s'imbriquant dans son aine.



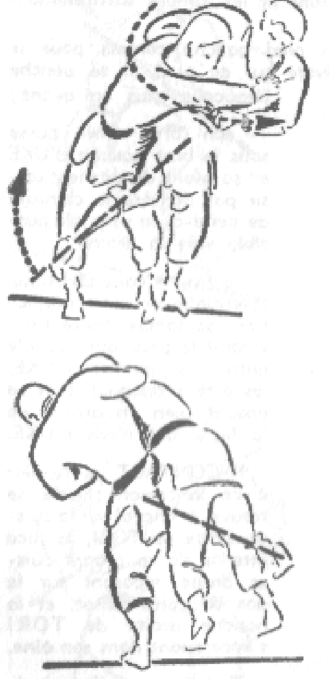
Traction vers l'avant du bras gauche de TORI, et flexion de son genou droit formant ressort.

REMARQUE : Le pied droit de TORI ne quitte pas le sol.

13° LANCEMENT DE HANCHE

O-GURUMA

(Grand enroulement)



T/UKE en position normale droite, ou léger déséquilibre latéral avant droit.

TORI confirme ce déséquilibre avec son poignet gauche, cependant qu'il place son pied gauche, orteils orientés vers la gauche, sur la ligne des pieds d'UKE, à l'extérieur du pied gauche de celui-ci.

Son bras droit "en portemanteau" maintient le poids d'UKE principalement son son pied droit, et son bras gauche en demi-cercle continue à tirer UKE en avant.

K/TORI lance alors latéralement en oblique sa jambe droite tendue en balancier qui fauche à la fois les deux jambes d'UKE, mais principalement sa jambe droite.

Ce mouvement de balayage doit partir de la hanche droite de TORI et s'accompagne d'une rotation en bloc de son buste et de ses bras, le pivot étant sa hanche gauche.

DIFFERENCES :

— Avec le 15e de Jambe : ICI, le pied gauche de TORI repose sur la ligne des pieds d'UKE, et non pas en avant, comme dans Ashi-Guruma ;

— Sa jambe droite fauche, au lieu de bloquer ;

— Enfin, la rotation de TORI se fait beaucoup plus tôt, avec contact continu du flanc et de la hanche.

— Avec le 5e de Hanche : ICI, le fauchage est latéral, au lieu d'être presque parallèle à l'axe des pieds d'UKE, comme dans Harai-Goshi, le pied gauche de TORI se trouvant à l'extérieur du pied gauche d'UKE et sur la même ligne, au lieu de se trouver en avant de son pied droit.

14° LANCEMENT DE HANCHE

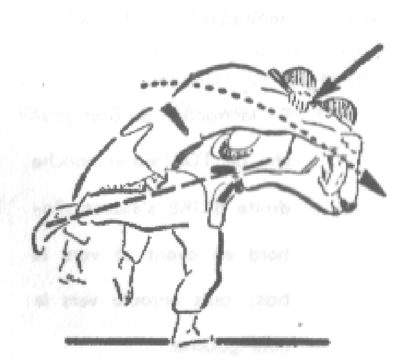
YAMA-ARASHI

(Tempête sur la montagne)



T/ C'est le même que pour la projection précédente, mais les prises de main de TORI sont un peu différentes. Sa main gauche saisit la manche droite d'UKE plus bas au-dessous du coude, presque au niveau du poignet, et, trait caractéristique de ce mouvement, la main droite de TORI quitte le revers gauche d'UKE, pour prendre le revers droit au niveau de la clavicule, pouce en dessous.

K/Le fauchage des deux jambes d'UKE par la jambe droite de TORI s'accompagne d'un mouvement en avant et vers le haut des bras de celui-ci, tandis qu'il se penche.



Son bras gauche en demi-cercle enroule le bras droit d'UKE, cependant que son bras droit, biceps contracté, assure le contact entre son deltoïde droit et l'aisselle droite d'UKE.

Au début de la projection, TORI lance sa tête en avant et vers le bas. La position de son corps est analogue à celle du 10° de hanche.

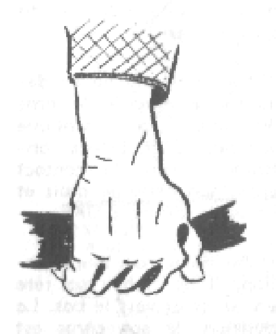
15° LANCEMENT DE HANCHE

OBI-GOSHI

(Prise de hanche par la ceinture)



Même entrée, même position et mêmes contacts que dans le 1er mouvement de hanche, mais : — le bras droit de TORI passe devant la poitrine d'UKE, son triceps venant buter contre le deltoïde d'UKE, et sa main droite saisit la ceinture d'UKE, doigts en avant et paume contre le ventre ;



— la traction du bras gauche de TORI sur la manche droite d'UKE s'exerce d'abord en avant et vers le bas, puis enroule vers le côté gauche.

III. — KATA-WAZA

(6 Mouvements d'Epaule)

REMARQUE : NAGE veut dire lancer, projeter ; OTOSHI signifie laisser tomber. Ce second terme implique donc dans les noms japonais qui désignent les lancements, une plus grande utilisation de la part de TORI de l'inertie de masse d'UKE.

1er LANCEMENT D'EPAULE

KATA-SEOI *

(Projection par l'épaule d'un seul côté)



T/UKE, les jambes suffisamment écartées, en déséquilibre avant, ou avant droit.

TORI "entre" comme dans le 1er mouvement de Hanche, pied gauche, sur les orteils duquel il pivote vers la gauche, entre les pieds d'UKE et légèrement en avant, pied droit contre le pied droit d'UKE à l'intérieur.

REMARQUE : Cette manière d'entrée est fondamentale.

Cependant, certains pratiquants préfèrent jeter directement leur pied droit contre le pied droit d'UKE, à l'intérieur et dans le même sens et placer ensuite leur pied gauche comme il est indiqué plus haut. La disposition relative des pieds de TORI et d'UKE ne change donc pas, mais uniquement l'ordre dans lequel TORI place les siens.

En même temps, TORI fléchit nettement les jambes, genoux écartés, mais le corps restant droit, et son bras gauche soulève le bras droit d'UKE et le tire fortement en avant et un peu à droite. Ce mouvement permet à TORI de mettre son dos jusqu'aux reins en contact avec la poitrine et le ventre d'UKE, et particulièrement son omoplate et son épaule droites contre le pectoral droit et l'aisselle d'UKE. Car le bras droit plié de TORI est venu se placer, biceps fortement contracté, sous l'aisselle droite d'UKE, et bloque dans le pli de son coude le bras d'UKE, entre son avant-bras à l'extérieur, sa main droite s'appuyant sur le deltoïde d'UKE, et son propre deltoïde à l'intérieur.

REMARQUE : Le bras droit d'UKE doit être bloqué sur le biceps droit de TORI, et jamais sur le haut de l'épaule ou sur la clavicule droite de celui-ci, ce qui rendrait plus difficile la projection et favoriserait les contre-prises.



K/ Une fois ces contacts établis, il ne reste plus à TORI qu'à se pencher en avant, en décollant d'un coup de reins les jambes d'UKE du sol. La jambe droite d'UKE se soulève la première, et UKE doit passer franchement au-dessus de l'épaule de TORI et non sur le côté.

• Ce lancement s'appelle aussi en japonais IPPON-SEOI-NAGE, c'est-à-dire Projection d'Epaule par un seul point.

2° LANCEMENT D'EPAULE

SEOI-NAGE

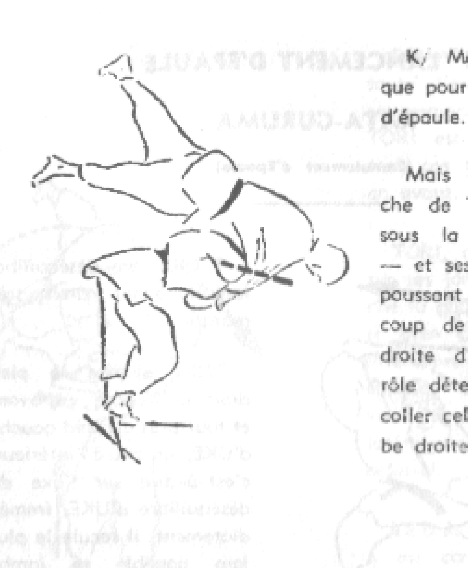
(Projection par les deux épaules)



T/ Même déséquilibre et même entrée que pour le 1er d'épaule. Mais la main droite de TORI ne quitte pas le revers gauche d'UKE, qu'elle a saisi suffisamment bas pour pouvoir exécuter sans gêne le mouvement suivant.

TORI, au moment où il pivote vers sa gauche pour venir appuyer son dos contre la poitrine d'UKE comme dans la projection précédente, plie son bras droit le plus possible, en contractant très fortement son biceps, le poing fermé, paume tournée vers son deltoïde, et vient appliquer le dos de son avant-bras au creux de l'aisselle droite d'UKE.

REMARQUE : Attention au mouvement semi-circulaire du poing droit de TORI vers l'intérieur. Le poignet doit être raidi et légèrement infléchi vers l'intérieur, comme pour donner un coup de poing, mais seulement à partir du moment où le contact qui vient d'être indiqué est établi. Auparavant, le poignet doit rester souple.



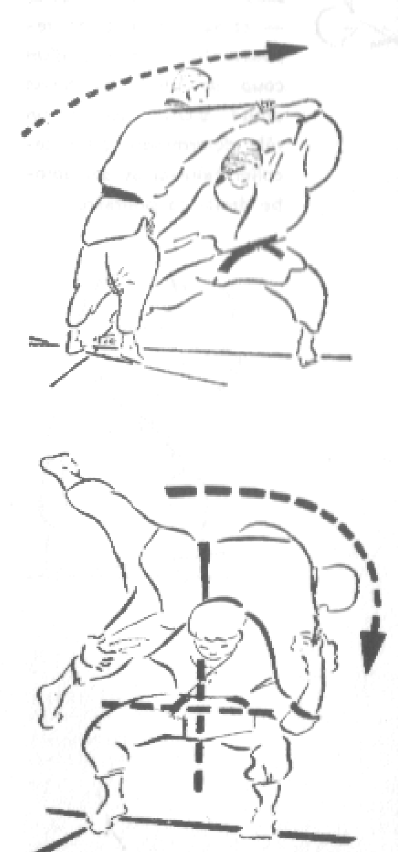
K/ Mêmes observations que pour le 1er lancement d'épaule.

Mais — l'épaule gauche de TORI en passant sous la poitrine d'UKE, — et ses hanches, en repoussant en arrière, d'un coup de reins, la cuisse droite d'UKE, jouent un rôle déterminant pour décoller celui-ci du sol, jambe droite la première.

3° LANCEMENT D'EPAULE

KATA-GURUMA

(Enroulement d'Epaule)



T/UKE en déséquilibre latéral avant droit très marqué.

TORI avance le pied droit qu'il pose en avant et tout près du pied gauche d'UKE, un peu à l'intérieur, c'est-à-dire sur l'axe du déséquilibre d'UKE. Immédiatement, il recule le plus loin possible sa jambe gauche, non pas en arrière, mais latéralement un peu en avant de l'axe de déséquilibre d'UKE, fléchit ses jambes de telle sorte que ses genoux soient pliés à angle droit, et de son bras gauche en demi-cercle au-dessus de son épaule, tire vers son arrière gauche le bras droit d'UKE.

K/ De sa main droite, qui a quitté le revers gauche d'UKE, il saisit par-dessous en crochet la cuisse droite de ce dernier, et le fait basculer en travers sur ses épaules derrière son cou.

REMARQUE : Pendant toute l'exécution de ces mouvements, le buste de TORI est resté droit, en tout cas très peu incliné en avant.



TORI, alors, se soulève sur ses jambes, et rapproche la gauche de la droite, si bien que UKE roule littéralement par-dessus les épaules de TORI pour venir tomber sur le dos, latéralement, à gauche de celui-ci.

Le bras gauche de TORI a eu constamment pour fonction d' "enrouler" autour de son cou comme pivot le bras droit d'UKE.

Il y a point aussitôt que TORI a soulevé UKE sur ses épaules.

4° LANCEMENT D'EPAULE

SEOI-OTOSHI

(Chute de côté sur l'épaule)



T/UKE en déséquilibre avant droit.

TORI engage ses bras exactement comme pour le 1er lancement d'épaule, mais son pied droit passe à l'extérieur et derrière le pied droit d'UKE, et il pose son genou droit au sol de sorte que son mollet est en contact avec la cheville d'UKE et que son pied est plié.

Le contact de l'épaule et du dos de TORI se fait plus avec le flanc droit d'UKE qu'avec sa poitrine.

K/Projection par-dessus l'épaule, mais le genou de TORI doit rester en principe au sol.

5e LANCEMENT D'EPAULE

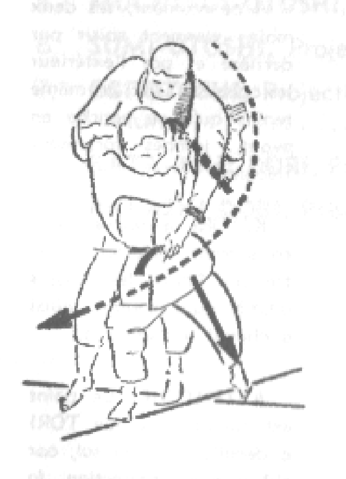
HIDARI-KATA-SEOI

(Lancement d'épaule à gauche)

T/UKE en déséquilibre latéral gauche ou avant gauche.

TORI a son pied droit assez nettement en avant des pieds d'UKE, à peu près sur l'axe médian. Il pivote sur ce pied et vient placer sa jambe gauche tendue en diagonale contre la jambe gauche d'UKE et à l'extérieur. Son pied gauche se trouve par conséquent derrière la ligne des pieds d'UKE, le plus loin possible, et sa cuisse appuie contre le genou gauche d'UKE.

En même temps, la main droite de TORI conserve le revers gauche d'UKE, mais sa main gauche quitte la manche droite d'UKE et son bras gauche plié vient se placer sous l'aisselle gauche de celui-ci, comme pour un 1er d'épaule à gauche.



Contact très semblable à celui d'un 1er d'épaule, avec la différence de la jambe qui passe en arrière à l'extérieur.

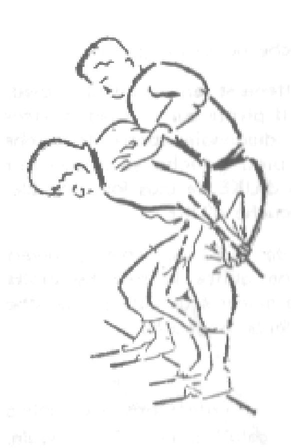
K/TORI a la jambe droite bien fléchie, le genou surplombant les orteils. UKE est "enroulé" autour du biceps et du deltoïde gauches de TORI, qui tiennent lieu de pivot.

REMARQUE : La projection est parfois un peu plus latérale que pour les 1er et 2e d'épaule. Comme pour le 2e ou le 4e de hanche, la jambe tendue et le corps de TORI sont en prolongement.

6° LANCEMENT D'EPAULE

SEOI-AGE

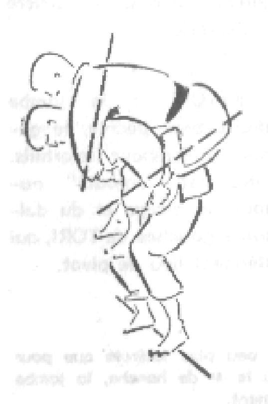
(Lancement d'épaule en soulevant)



T/UKE en position normale droite, les jambes assez écartées.

TORI introduit son pied gauche entre les pieds d'UKE, et sur la même ligne, pivote sur ce pied et vient placer son pied droit entre son pied gauche et le pied droit d'UKE.

A ce moment, ses deux mains viennent saisir par derrière et par l'extérieur les cuisses d'UKE, en même temps qu'il se penche en avant, jambes fortement fléchies.



K/TORI se relève alors, en serrant fortement contre ses flancs les cuisses d'UKE qu'il soulève ainsi à cheval sur son dos.

ATTENTION : Le point est compté dès que TORI a décollé UKE du sol, car s'il y avait projection, la chute pourrait être très dangereuse pour celui-ci.

IV. — TE-WAZA

(9 Mouvements de Bras)

1er LANCEMENT DE BRAS

TAI-OTOSHI

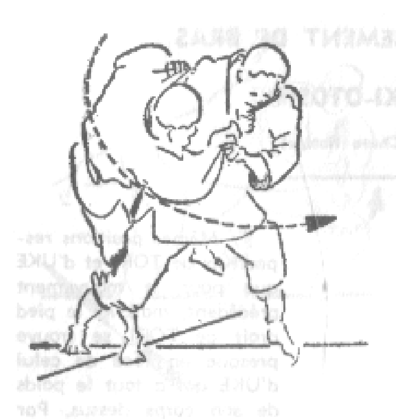
(Renversement du corps)



T/UKE est en déséquilibre latéral avant droit, les jambes suffisamment écartées.

TORI se trouve à mi-distance de bras d'UKE, les pieds sensiblement en vis-à-vis de ceux d'UKE.

Son bras droit "en portemanteau" maintient UKE sur la pointe du pied droit, tandis que son bras gauche, un peu en avant de son corps, accentue le déséquilibre d'UKE. Dès que ce déséquilibre est suffisamment caractérisé, les bras de TORI agissent puissamment en couple vectoriel, c'est-à-dire que le bras droit soulève l'épaule gauche d'UKE vers la gauche de TORI, cependant que le bras gauche tire le bras droit d'UKE en avant et vers le bas.



K/ Au moment où il déclenche cette action qui doit partir de ses abdominaux,* TORI, pivotant sur son pied gauche, vient jeter sa jambe droite en avant de celle d'UKE, son talon ou la partie inférieure de son mollet bloquant la cheville ou le bas de la jambe d'UKE.

REMARQUE : Deux points importants à souligner :

— L'action " montante " en diagonale vers sa gauche du bras droit de TORI, et l'action exactement complémentaire et simultanée descendante vers son arrière, du bras gauche ;

— La rotation de TORI, qui doit partir des poignets et des épaules, sa hanche droite restant en arrière pour ne tourner que le plus tard possible, à la fin du mouvement, et ne touchant jamais l'abdomen d'UKE. TORI et UKE ne sont en contact que par les poignets et leurs chevilles droites.

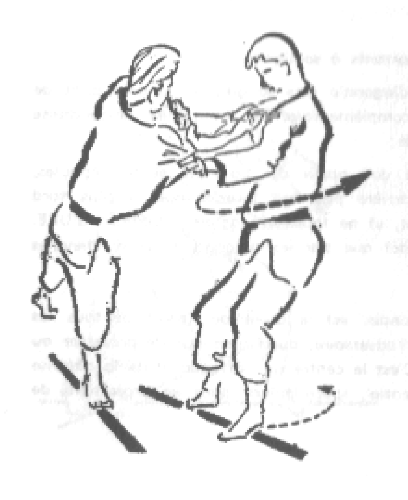
* L'abdomen (HARA en japonais) est le point de départ de tous les efforts en vue de déséquilibrer l'adversaire, aussi bien que de préserver ou retrouver son propre équilibre. C'est le centre de l'attaque et de la défense en Judo. Son rôle est donc essentiel, spécialement dans les projections de bras.

2° LANCEMENT DE BRAS

UKI-OTOSHI

(Chute flottée)

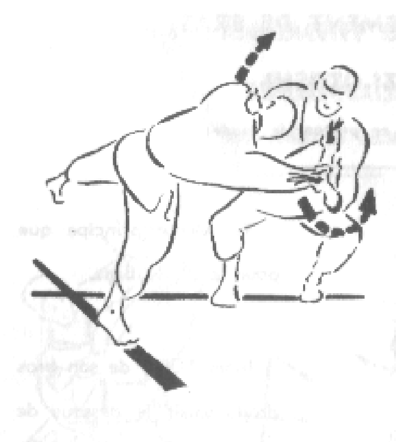
T/ Mêmes positions respectives de TORI et d'UKE que pour le mouvement précédent, mais ici le pied droit de TORI se trouve presque en face de celui d'UKE qui a tout le poids de son corps dessus. Par conséquent, pour lui, net déséquilibre latéral.



TORI — Ne bouge pas les pieds et fléchit fortement les jambes, genoux presque à angle droit, buste droit ;

— Ou bien pivote sur son pied droit, recule loin en arrière le pied gauche, puis fléchit les jambes, pieds à plat sur le tapis, dans la même position que précédemment ;

— Ou enfin quand il recule sa jambe gauche, met son genou gauche au sol, le buste restant droit.



K/ Son assise ainsi assurée, du bras droit TORI soulève très fortement l'épaule gauche d'UKE, et du bras gauche tire celui-ci vers le bas, ses coudes demeurant le plus possible contre ses flancs, surtout au début de la projection. UKE est "chassé" transversalement.

Ce mouvement, pour être efficace, doit être très rapide, et dépend de la bonne assise préalable de TORI.

Il est très analogue au précédent, mais implique davantage encore une puissante contraction des abdominaux de TORI.

2° LANCEMENT DE BRAS BIS

KUKI-NAGE

(Petite projection flottée)



Même mouvement que le 2° de Bras, avec la seule DIFFERENCE suivante : Au lieu de rester immobile ou de reculer le pied gauche, TORI avance le pied droit entre les pieds d'UKE, si bien que la "torsion" du buste d'UKE se fait beaucoup plus près autour de l'abdomen de TORI, mais sans jamais qu'il y ait contact.

3° LANCEMENT DE BRAS

HIZI-OTOSHI

(Projection en prenant le coude)



T/ Même principe que pour le 2° de Bras.

Mais TORI, de son bras droit, saisit le dessous de la manche gauche d'UKE au niveau du coude. Les prises de ses mains sont donc à peu près symétriques.

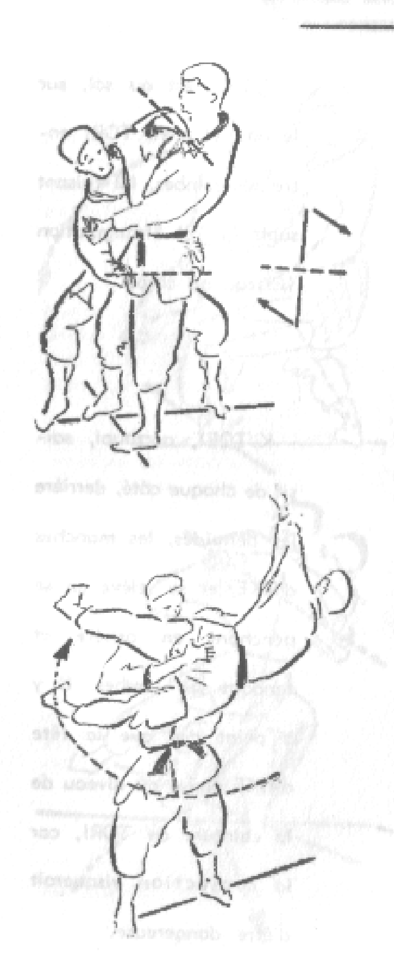


K/ Il " tend ", le plus possible les bras d'UKE dans le prolongement des épaules, avant de pivoter et d'exécuter son mouvement de bascule, en soulevant très haut le coude gauche d'UKE au-dessus de la tête de celui-ci.

4° LANCEMENT DE BRAS

SUKUI-NAGE

(Projection en cuillère)



T/UKE en position normale droite, les jambes assez écartées. TORI place son pied droit transversalement un peu en avant de celui d'UKE, puis son pied gauche derrière UKE.

Les lignes des pieds sont alors perpendiculaires.

K/TORI fléchit les jambes. Son avant-bras gauche passe devant le cou d'UKE et sa main gauche saisit le revers gauche de ce dernier le plus haut possible, pouce en-dessous.

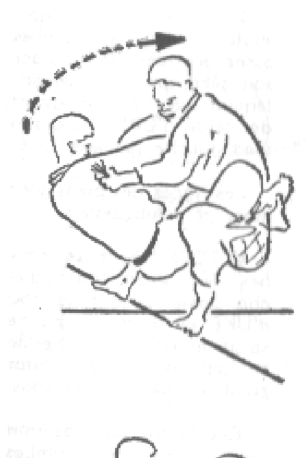
Cependant, son bras droit vient entre les jambes d'UKE, le plus loin possible, et sa main droite monte très haut par-derrière pour saisir le kimono ou la ceinture ou s'appuyer fortement contre les reins d'UKE. Le contact est garanti par la contraction du bras droit de TORI. UKE se trouve alors à cheval sur l'avant-bras droit de TORI, qui tend les jambes, le soulève en le faisant basculer en arrière.

REMARQUE : Il y a point dès que TORI a nettement soulevé UKE.

5° LANCEMENT DE BRAS

MOCHIAGE-OTOSHI

(Enlevage avec les bras)



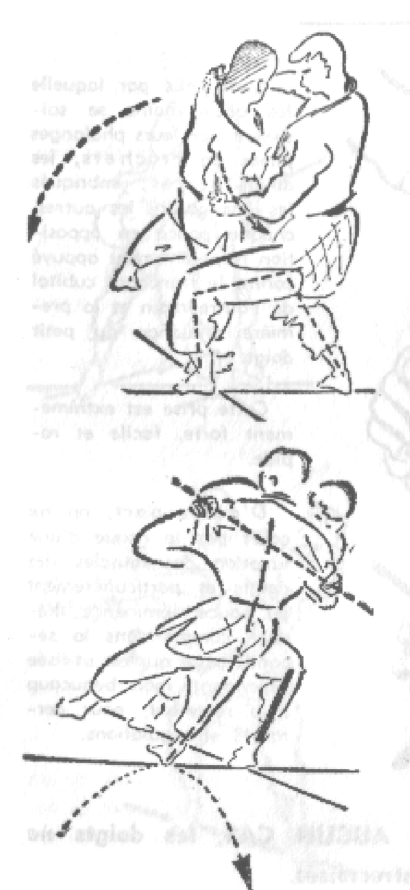
T/UKE est au sol, sur le dos, et tient TORI entre ses jambes, lui faisant subir la 13° Strangulation (Ciseau au corps).



K/TORI, accroupi, saisit de chaque côté, derrière les deltoïdes, les manches d'UKE, et se relève en se penchant en arrière et tendant ses jambes. Il y a point dès que la tête d'UKE arrive au niveau de la ceinture de TORI, car la projection risquerait d'être dangereuse.

6° LANCEMENT DE BRAS
SUMI-OTOSHI

(Projection dans l'angle)



T/UKE a avancé le pied droit, sur lequel repose encore la majeure partie de son poids.

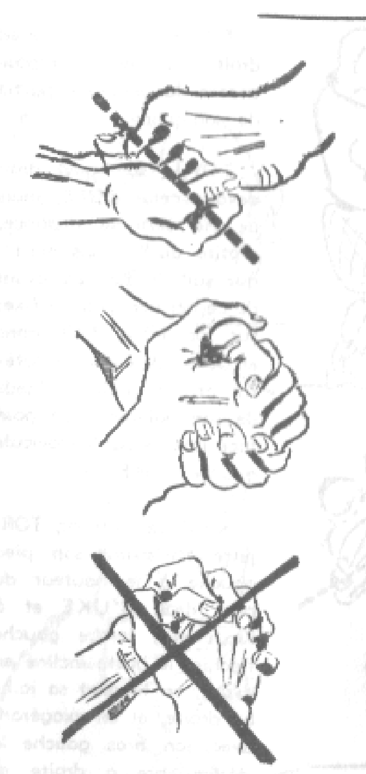
TORI, son pied droit devant celui d'UKE, mais à une certaine distance, profite du " temps mort " qui suit le pas en avant de ce dernier, pour le fixer sur son talon droit, donc en léger déséquilibre latéral arrière droit, à l'aide de son poignet droit posé face interne sur la clavicule gauche d'UKE.

K/ A ce moment, TORI jette en avant son pied gauche à la hauteur du pied droit d'UKE et à l'extérieur, jambe gauche fléchie, le buste incliné en avant, en tendant sa jambe droite, et en exagérant avec son bras gauche le déséquilibre à droite et vers le bas d'UKE.

Celui - ci tombe nettement sur la droite.

REMARQUE PREALABLE
A L'ETUDE DU 7ᵉ LANCEMENT DE BRAS

La prise de Mains Fondamentale en Judo



C'est celle par laquelle les deux mains se saisissent par leurs phalanges pliées en crochets, les doigts serrés, imbriqués les uns contre les autres, chaque pouce en opposition respectivement appuyé contre le tranchant cubital de l'autre main et la première phalange du petit doigt.

Cette prise est extrêmement forte, facile et rapide.

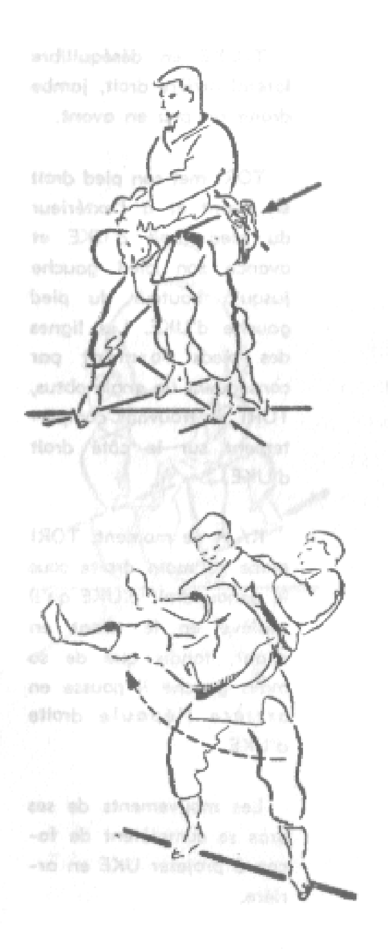
D'autre part, on ne court pas le risque d'une luxation des muscles des doigts et particulièrement du pouce (éminence thénar) comme dans la seconde prise qui est utilisée cependant, mais beaucoup plus rarement, pour certaines strangulations.

ATTENTION : En AUCUN CAS, les doigts ne doivent se trouver entrecroisés.

7° LANCEMENT DE BRAS

OBI-OTOSHI

(Projection par-dessus la ceinture)



T/ Entrée analogue à cele du 4° de Bras, mais TORI vient poser son pied gauche derrière le pied gauche d'UKE, sa cuisse gauche bloquant le dos des cuisses d'UKE, et son pied droit restant en avant du pied droit de celui-ci. Les lignes des pieds de TORI et d'UKE forment un angle d'environ 60°.

K/TORI, les jambes fléchies, penche complètement son buste du côté droit et passe simultanément le bras droit derrière les reins d'UKE et le bras gauche devant son ventre. Ses mains se rejoignent en arrière de la hanche gauche d'UKE et se saisissent selon la prise de mains fondamentale Judo qui vient d'être indiquée.

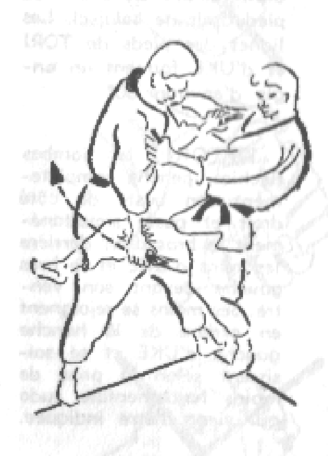
TORI se redresse alors en basculant UKE sous son bras gauche et sur sa hanche gauche.

Ici encore, le point est compté à partir du moment où UKE se trouve nettement décollé du sol.

8° LANCEMENT DE BRAS

KATA-ASHI-DORI

(Prise d'une jambe)



T/UKE en déséquilibre latéral arrière droit, jambe droite un peu en avant.

TORI met son pied droit en avant et à l'extérieur du pied droit d'UKE et avance son pied gauche jusqu'à hauteur du pied gauche d'UKE. Les lignes des pieds forment par conséquent un angle obtus, TORI se trouvant complètement sur le côté droit d'UKE.

K/ A ce moment, TORI place sa main droite sous le genou droit d'UKE qu'il soulève en le tirant en avant, tandis que de sa main gauche il pousse en arrière l'épaule droite d'UKE.

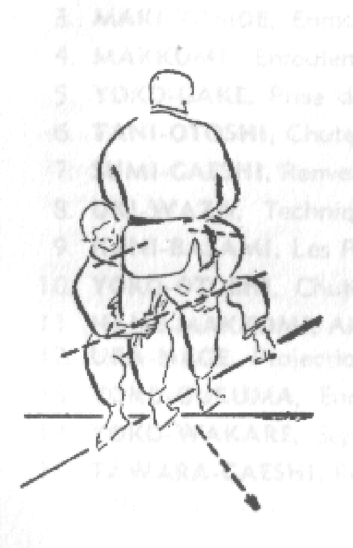
Les mouvements de ses bras se complètent de façon à projeter UKE en arrière.

9° LANCEMENT DE BRAS

RIO-ASHI-DORI

(Prise des deux jambes)

T/UKE en position normale droite, jambes pas trop écartées.



TORI se penche en avant et sur la droite et vient placer sa jambe droite fléchie en contact à l'extérieur avec la jambe gauche d'UKE. Son pied droit doit se trouver derrière la ligne des pieds d'UKE. Son pied gauche est demeuré en avant et à quelque distance du pied droit d'UKE.

K/TORI, en se penchant, est venu poser ses deux mains de part et d'autre d'UKE sur les plis poplités de ses genoux qu'il attire contre ses propres cuisses, en poussant fortement en arrière et sur sa gauche, de son épaule gauche et de sa poitrine, l'abdomen et les hanches d'UKE comme pour l'asseoir sur ses avant-bras.

Le déséquilibre d'UKE est nettement arrière droit.

V. — SUTEMI-WAZA

(15 Sutemi ou "Sacrifices" *)

REMARQUE : * Ces lancements sont ainsi appelés parce que TORI précède UKE au sol, faisant volontairement le SACRIFICE de son propre équilibre, afin de mieux projeter UKE.

1er SUTEMI

TOMOE-NAGE

(Projection en cercle)



T/UKE, jambes suffisamment écartées, en déséquilibre avant, ou en train d'avancer un pied, le droit de préférence.

TORI avance le pied gauche le plus loin possible derrière la ligne des pieds d'UKE, tire très fortement celui-ci en avant en le soulevant sur la pointe des pieds d'un mouvement simultané des poignets et des avant-bras, et se laisse aller au sol sur le dos de tout son poids, en même temps qu'il appuie son pied droit, jambe droite pliée, mais contractée et non pas souple, sur l'abdomen d'UKE au-dessous du nombril (cet endroit, limité en bas par le pubis, en haut par le nombril, s'appelle "Tanden" en japonais).





K/TORI sur le dos — UKE appuyé sur la plante de son pied droit — continue à exercer une très forte traction sur les bras de ce dernier et détend sa jambe droite, en prenant point d'appui vers l'arrière sur sa jambe gauche pliée.

UKE part d'un seul bloc au-dessus de TORI, tourne, poignets en appui sur les épaules de TORI, pour venir tomber sur le dos en avant de la tête de ce dernier.

REMARQUE : On peut avec profit s'entraîner à l'entrée de ce mouvement de la façon suivante : on fait tenir UKE par derrière à bras le corps par un autre camarade d'entraînement qui doit résister de tout son poids pour empêcher UKE de partir en avant, et l'on répète le plus vite possible un certain nombre de fois le TSUKURI indiqué ci-dessus.

2e SUTEMI

YOKO-TOMOE

(Cercle latéral)



T/Le même que pour le précédent mouvement, mais TORI, au lieu de placer son pied gauche entre les pieds d'UKE, le pose le plus loin possible à l'extérieur et en arrière du pied droit de celui-ci.

K/Lorsque TORI a amené UKE en net déséquilibre avant au-dessus de lui, au lieu de poursuivre la projection dans la même direction derrière sa tête, i balaie de son genou gauche la jambe droite d'UKE, en maintenant la poussée de sa jambe droite sur l'abdomen d'UKE, si bien que celui-ci vient tomber sur son côté droit.



REMARQUE : Cette projection complète la précédente en ce sens que TORI, quand il exécute le 1er Sutemi, ne parvient pas toujours à empêcher UKE de "bloquer" en avançant son pied droit. Dans ce cas, TORI contourne de sa jambe gauche la jambe droite d'UKE et peut alors le projeter en 2e Sutemi.

2° SUTEMI

YOKO-TOMOE

(Cercle latéral)



T/Le même que pour le précédent mouvement, mais TORI, au lieu de placer son pied gauche entre les pieds d'UKE, le pose le plus loin possible à l'extérieur et en arrière du pied droit de celui-ci.

K/Lorsque TORI a amené UKE en net déséquilibre avant au-dessus de lui, au lieu de poursuivre la projection dans la même direction derrière sa tête, i balaie de son genou gauche la jambe droite d'UKE, en maintenant la poussée de sa jambe droite sur l'abdomen d'UKE, si bien que celui-ci vient tomber sur son côté droit.

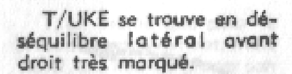


REMARQUE : Cette projection complète la précédente en ce sens que TORI, quand il exécute le 1er Sutemi, ne parvient pas toujours à empêcher UKE de "bloquer" en avançant son pied droit. Dans ce cas, TORI contourne de sa jambe gauche la jambe droite d'UKE et peut alors le projeter en 2e Sutemi.

4° SUTEMI

MAKKOMI

(Enroulement en-dedans)



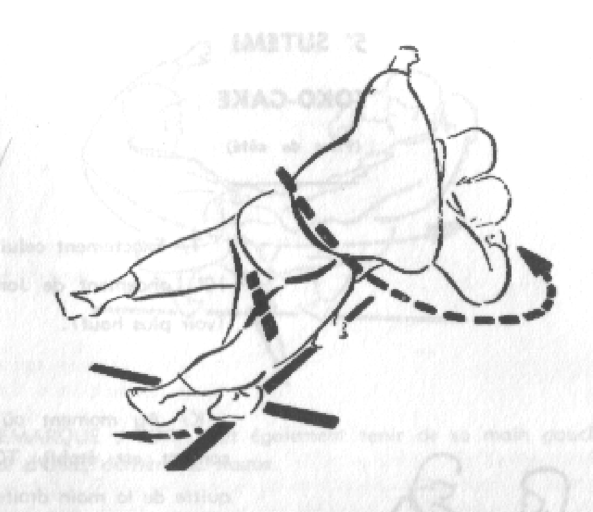
T/UKE se trouve en déséquilibre latéral avant droit très marqué.

TORI accentue de déséquilibre par une traction énergique en courbe assez large de son poignet gauche qui tient le bras droit d'UKE suffisamment bas au-dessous du coude.



Au même moment, il pose son pied gauche en avant du pied droit d'UKE à mi-distance, pivote sur ce pied gauche, et vient mettre son pied droit, jambe droite tendue sans raideur excessive, derrière le pied droit d'UKE, si bien que ce pied et ceux de TORI sont situés sur le même axe, comme dans le 2° Lancement de Hanche.

Dans son mouvement de rotation, TORI a passé son bras droit devant UKE, au niveau du cou, et au-dessus du bras droit de celui-ci. Il a ainsi enroulé ce bras droit par-dessous son omoplate droite qui est maintenant contre le deltoïde droit d'UKE, jusqu'à son pectoral gauche sur lequel il appuie le poignet droit d'UKE.



CONTACTS : Tout le flanc droit d'UKE, du genou à l'épaule, contre l'arrière de la cuisse et le côté droit du dos de TORI, et, point très important, le bras droit d'UKE coincé le plus haut et le plus serré possible sous l'aisselle droite de TORI.

K/TORI, sur sa lancée, se laisse tomber en avant, en continuant de pivoter sur son pied gauche et la pointe de son pied droit, ce qui facilite le décollement du sol du pied droit d'UKE.

L'axe de rotation autour duquel tourne UKE est constitué par la jambe droite et le côté droit de TORI jusqu'à son épaule, qui doivent être bien en prolongement.

ATTENTION : TORI doit tomber "en spirale" vers l'avant et sur son avant-bras droit qui amortit la chute, et non pas sur le flanc droit d'UKE, ce qui risquerait de provoquer une fêlure ou une fracture des côtes.

REMARQUE : Ce Sutemi peut servir d'enchainement au 2e de Hanche.

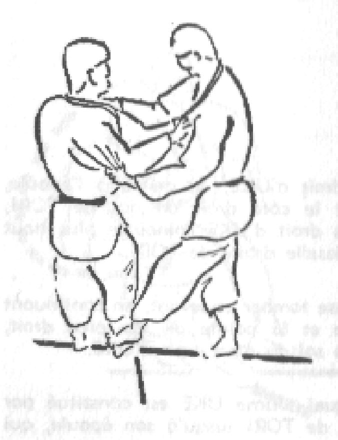
5' SUTEMI

YOKO-GAKE

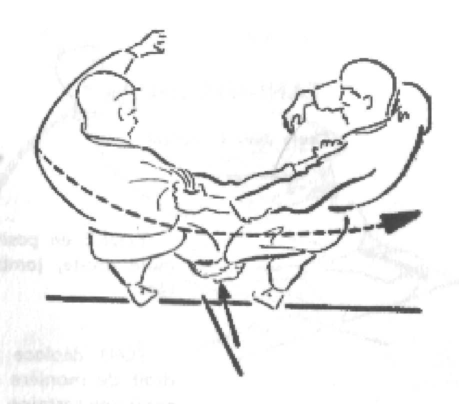
(Prise de côté)

T/ Exactement celui du 10' Lancement de Jambe (voir plus haut).

K/ Au moment où le contact est établi, TORI quitte de la main droite le revers gauche d'UKE, pour se placer à côté de lui, et se laisse tomber en arrière sur le dos.



Pendant toute sa chute, il pousse vigoureusement de son pied gauche le dos de la jambe droite d'UKE, juste au-dessus de la cheville, et surtout, de sa main gauche qui tient le bras droit d'UKE le plus haut possible, il tire celui-ci en latéral arrière droit.



REMARQUE : TORI peut également tenir de sa main gauche le col d'UKE, derrière sa nuque.

6° SUTEMI

TANI-OTOSHI

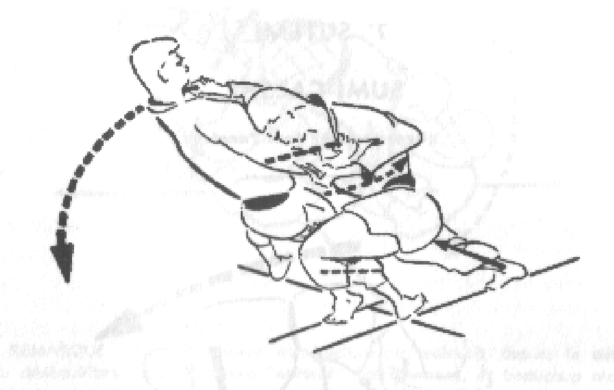
(Chute dans la vallée)

T/UKE en position normale droite, jambes écartées.



TORI déplace son pied droit de manière à l'amener à une certaine distance en avant et un peu à l'extérieur de l'axe du pied droit d'UKE. En même temps, TORI rapproche sa poitrine du flanc droit d'UKE, tire avec son bras gauche vers le bas le bras droit d'UKE, et vient appuyer son avant-bras droit sur le côté gauche de la poitrine de celui-ci. Le résultat est de bien fixer UKE sur ses talons, le poids du corps surtout sur son pied droit.

TORI accroche alors par l'extérieur sa jambe gauche derrière la jambe droite d'UKE, exactement comme en 4° de jambe, mais en posant son pied gauche au sol. Ce pied gauche qui doit rester au sol, va servir de point d'appui et de pivot pour toute la fin de la projection.



K/Arrivé dans cette position, TORI — détend la jambe droite qui joue le rôle d'un ressort et le pousse en avant, — appuie de tout son corps, poitrine et abdomen, contre le côté droit d'UKE, — tire vers sa hanche gauche en arrière contre lui le bras droit d'UKE, qui passe en diagonale devant sa poitrine, tandis que de son propre bras droit, TORI pousse en avant et vers le haut l'épaule gauche d'UKE.

La chute se fait d'un seul bloc, mais **TORI ne doit pas tomber sur UKE.** UKE tombe à plat sur le dos. TORI tombe à côté de lui, à gauche, en amortissant sa chute sur son avant-bras gauche. Sa jambe et sa hanche droites sont suffisamment effacées sur la gauche pour ne pas venir heurter le genou droit plus ou moins plié d'UKE.

7° SUTEMI

SUMI-GAESHI

(Renversement dans l'angle)

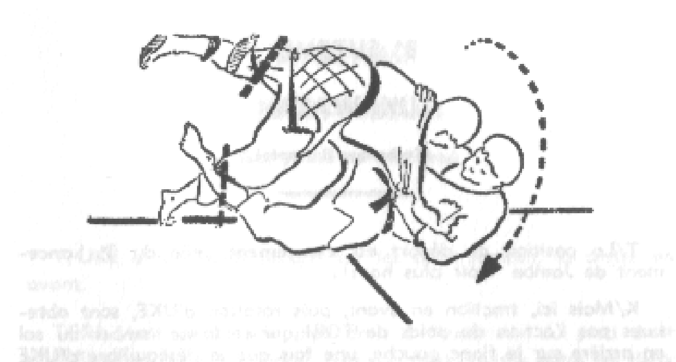


T/Presque le même départ que celui du 2° Sutemi, mais la jambe droite de TORI demeure entre celles d'UKE, le tibia placé contre la face interne de la cuisse gauche de celui-ci.

Le déséquilibre d'UKE est, d'abord, avant.

K/TORI qui a tiré UKE au-dessus de lui surtout du bras gauche, accentue cette traction, tout en poussant vers le haut et à gauche l'épaule gauche d'UKE avec son poignet droit. Le but de cette double action est de basculer UKE sur le côté gauche de TORI. Le déséquilibre d'UKE se transforme alors et devient franchement latéral droit.

A ce moment, pour projeter UKE, le rôle des jambes de TORI, spécialement de la droite, devient déterminant. En effet, la jambe gauche de TORI bloque, puis balaie vers sa droite la jambe droite d'UKE, au fur et à mesure que la cuisse gauche de celui-ci est soulevée le plus haut possible par la jambe droite de TORI. C'est ce mouvement ascensionnel de la jambe droite de TORI qui permet à sa jambe gauche de bien faire tourner UKE sur le côté.



REMARQUE : Ce mouvement est quelquefois exécuté, depuis le début du déséquilibre, beaucoup plus "enroulé" latéralement, et beaucoup moins tiré.

D'autre part — et c'est également vrai pour les 1er et 2e Sutemi — il arrive que TORI puisse faire cette projection "arrêté", autrement dit, quand il est déjà sur le dos, le combat se poursuivant au sol, et qu'il profite d'une attaque imprudente d'UKE, qui est encore debout mais fortement penché en avant et les mains appuyées sur lui.

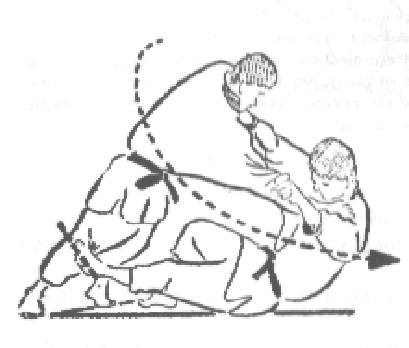
8' SUTEMI

UKI-WAZA

(Technique flottante)

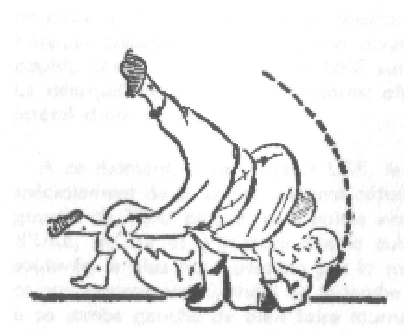
T/La position de départ est exactement celle du 3' Lancement de Jambe (voir plus haut).

K/Mais ici, traction en avant, puis rotation d'UKE, sont obtenues par l'action du poids de TORI qui se laisse tomber au sol en arrière sur le flanc gauche, une fois que le déséquilibre d'UKE est suffisamment acquis.



REMARQUE : L'essentiel de cette projection réside pour TORI dans le fait de bien soulever UKE sur les pointes des pieds avec ses poignets, et de ne se lancer lui-même en arrièrre qu'à partir du moment où le déséquilibre latéral avant d'UKE est suffisant pour qu'il puisse subir également le 3' de Jambe.

La différence, pour TORI, c'est qu'en 3' de Jambe, ce sont ses bras et ses abdominaux qui font tourner UKE sur le côté, alors qu'en 8' Sutemi, c'est seulement le poids de TORI qui accomplit pour lui le même travail.



D'ailleurs, d'une façon générale, les sutemis constituent une exploitation optimum des déséquilibres, et nécessitent, une fois mis au point, un effort moindre que la plupart des autres projections.

9° SUTEMI

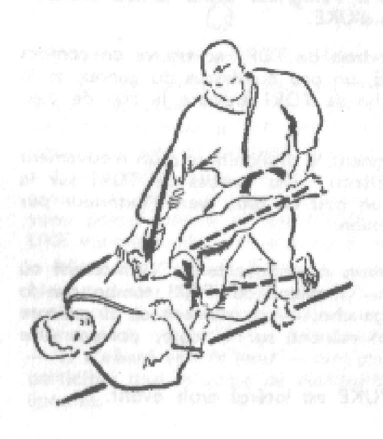
KAMI-BASAMI

(Les pinces de langouste)

T/UKE a son poids réparti sur les deux jambes, la droite en avant.

TORI vient placer son pied droit à l'extérieur du pied droit d'UKE, et sur la même ligne, puis son pied gauche entre les deux pieds droits, sa main droite quittant le revers gauche d'UKE. A ce moment, TORI se trouve sur le côté droit d'UKE, et leurs pieds sont dans le même axe.

K/TORI pose alors sa main droite au sol, en tirant de la gauche le bras droit d'UKE. Il jette en même temps sa jambe droite tendue pied "en crochet", derrière les jambes d'UKE, au niveau des chevilles, et sa jambe gauche également tendue, mais devant les jambes d'UKE, en haut des cuisses. Les jambes de TORI forment donc un "V" assez peu ouvert (environ un angle de 30 degrés.



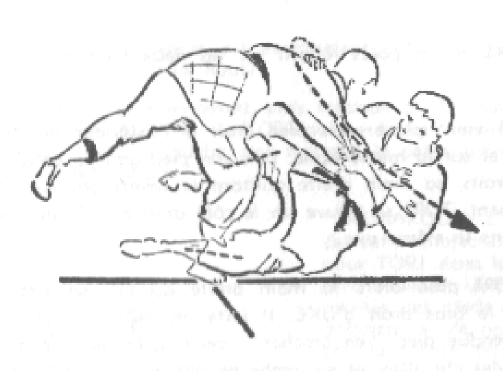
TORI, qui a d'abord pris contact avec le sol sur son côté droit, roule en arrière, ce qui a pour effet de balayer les jambes d'UKE et de le projeter sur le dos.

L'important pour TORI est de ne pas plier les jambes et d'agir avec rapidité. Il est préférable pour lui d'attendre l'occasion où UKE se présente de flanc.

10° SUTEMI

YOKO-OTOSHI

(Chute latérale)



T/UKE fait un grand pas en avant.

K/Au moment précis où il pose son pied — le droit — au sol, TORI, tirant très fortement de son bras gauche plié le bras droit d'UKE en avant, se laisse tomber au sol sur le côté gauche, en plaçant la jambe gauche à l'extérieur et la jambe droite à l'intérieur de la jambe droite d'UKE.

La face interne du mollet droit de TORI se trouve en contact avec celle de la cuisse d'UKE, un peu au-dessus du genou, et le creux poplité du genou gauche de TORI entoure le cou de pied et la cheville d'UKE.

Les bras de TORI accompagnent le déséquilibre d'un mouvement d'enroulement latéral. Le " ciseau " des jambes de TORI sur la jambe droite d'UKE se fait un peu en biais vers l'extérieur par rapport au sens normal de flexion.

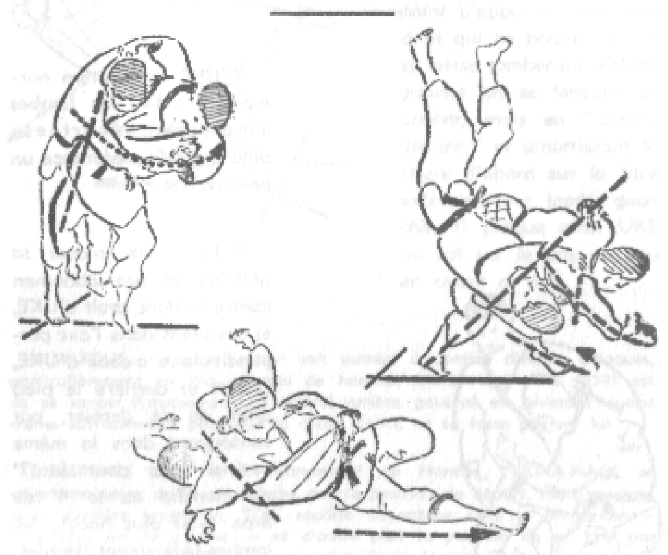
REMARQUE : Les trois phases du mouvement : — moment où UKE avance le pied droit, — moment où TORI tombe sur la partie externe de sa cuisse gauche, — et moment où il exécute le mouvement de ciseau, en roulant sur le côté, doivent être instantanées.

Le déséquilibre définitif d'UKE est latéral droit avant.

11° SUTEMI

HANE-MAKKOMI

(Aile enroulée en-dedans)



C'est le 6e Lancement de Hanche terminé en sutemi.

T/Le déséquilibre initial du mouvement est simplement plus avant que celui du 6e de Hanche, et TORI enroule davantage UKE vers sa gauche, et vers le haut, en tirant le bras droit de celui-ci devant sa poitrine, le corps penché en avant.

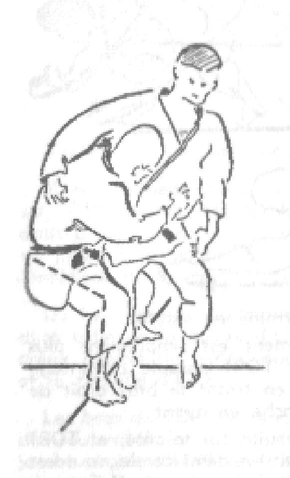
K/La jambe droite de TORI glisse ensuite sur le côté, et TORI amortit la chute sur son avant-bras droit en demi-cercle,, qui est venu passer devant la tête d'UKE, un peu comme en 4e Sutemi, UKE venant tomber derrière lui et non pas en-dessous.

REMARQUE : Pour étudier la pratique de ce sutemi, il faut déjà bien posséder la technique du 6e de Hanche — et cette observation est évidemment valable pour tous les sutemis qui dérivent d'une autre projection — puis il suffit de se lancer **plus en avant — et d'abord vers le haut** — que pour Hane-Goshi et de bien faire participer tout le corps du déséquilibre, à partir de la tête et des épaules.

12° SUTEMI

URA-NAGE

(Projection en arrière)



T/UKE en position normale droite, les jambes moyennement écartées ; pied droit de préférence un peu avancé.

TORI vient placer sa poitrine et son abdomen contre le flanc droit d'UKE, et ses pieds dans l'axe perpendiculaire à ceux d'UKE, devant et derrière le pied droit de ce dernier, par conséquent dans la même position que pour le 7° de Hanche ou le 4° de Bras (voir plus haut), les jambes légèrement fléchies.

Sa tête reste en avant d'UKE et s'appuie contre le pectoral droit de celui-ci. Le bras droit de TORI maintient l'abdomen d'UKE, main posée un peu audessous de la cage thoracique, tandis que le bras gauche entoure par derrière la taille d'UKE au niveau de la ceinture jusqu'au rein gauche.



K/TORI se penche un peu en arrière, simplement pour décoller UKE du sol en provoquant un déséquilibre suffisant. Il prend point d'appui sur son pied droit qui ne bouge pas, et se laisse tomber sur le flanc gauche en se lançant en arrière, mais en "arrondissant" et amortissant la chute d'abord sur la face externe de sa jambe gauche. Il plaque ainsi UKE au sol sur le dos un peu en avant de lui.

REMARQUE : Cette projection sert surtout à contrer diverses attaques, particulièrement en mouvements de hanche. L'important pour TORI est de se lancer franchement en latéral arrière gauche, en pivotant quand même suffisamment pour que la chute d'UKE ne se fasse pas sur lui.

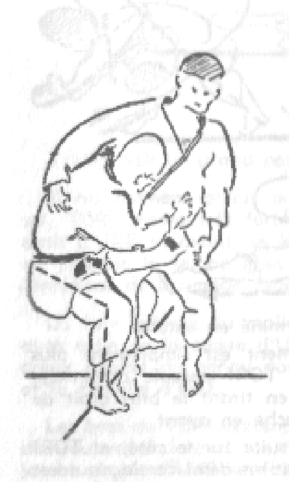
DIFFERENCE avec le 7e Lancement de Hanche : L'URA-NAGE se rapproche assez du 7e de Hanche par sa position de départ, mais — dans cette dernière projection, TORI soulève davantage UKE et pivote beaucoup plus sur la gauche — et d'autre part la position de sa tête par rapport à UKE est différente, puisqu'en 7e de Hanche, elle se trouve sur l'omoplate d'UKE et sert à TORI de point d'appui pour le soulever en arrière.

12° SUTEMI

URA-NAGE

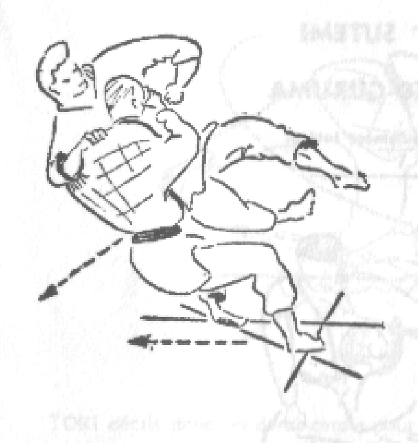
(Projection en arrière)

T/UKE en position normale droite, les jambes moyennement écartées ; pied droit de préférence un peu avancé.



TORI vient placer sa poitrine et son abdomen contre le flanc droit d'UKE, et ses pieds dans l'axe perpendiculaire à ceux d'UKE, devant et derrière le pied droit de ce dernier, par conséquent dans la même position que pour le 7° de Hanche ou le 4° de Bras (voir plus haut), les jambes légèrement fléchies.

Sa tête reste en avant d'UKE et s'appuie contre le pectoral droit de celui-ci. Le bras droit de TORI maintient l'abdomen d'UKE, main posée un peu au-dessous de la cage thoracique, tandis que le bras gauche entoure par derrière la taille d'UKE au niveau de la ceinture jusqu'au rein gauche.



K/TORI se penche un peu en arrière, simplement pour décoller UKE du sol en provoquant un déséquilibre suffisant. Il prend point d'appui sur son pied droit qui ne bouge pas, et se laisse tomber sur le flanc gauche en se lançant en arrière, mais en "arrondissant" et amortissant la chute d'abord sur la face externe de sa jambe gauche. Il plaque ainsi UKE au sol sur le dos un peu en avant de lui.

REMARQUE : Cette projection sert surtout à contrer diverses attaques, particulièrement en mouvements de hanche. L'important pour TORI est de se lancer franchement en latéral arrière gauche, en pivotant quand même suffisamment pour que la chute d'UKE ne se fasse pas sur lui.

DIFFERENCE avec le 7e Lancement de Hanche : L'URA-NAGE se rapproche assez du 7e de Hanche par sa position de départ, mais — dans cette dernière projection, TORI soulève davantage UKE et pivote beaucoup plus sur la gauche — et d'autre part la position de sa tête par rapport à UKE est différente, puisqu'en 7e de Hanche, elle se trouve sur l'omoplate d'UKE et sert à TORI de point d'appui pour le soulever en arrière.

13° SUTEMI

YOKO-GURUMA

(Enroulement latéral

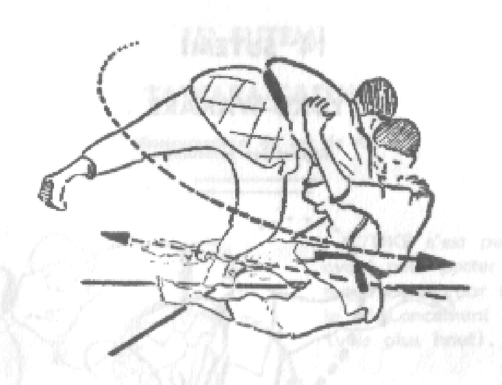


T/UKE en déséquilibre avant, jambes écartées, pied gauche en avant, en train d'avancer le pied droit.

TORI, esquivant ou soulevant de son bras gauche le bras droit d'UKE, vient placer son épaule gauche sous l'aisselle droite d'UKE, et sa poitrine contre le flanc droit et la hanche droite de celui-ci. Ses bras entourent UKE comme dans le précédent Sutemi, mais sont un peu plus pliés,, main droite sur les abdominaux, main gauche sur les vertèbres dorsales, donc moins vers la hanche gauche d'UKE.

Le pied gauche de TORI se trouve en avant et un peu à l'extérieur du pied droit d'UKE, au moment où le contact précédemment indiqué est établi.

K/TORI avance alors son pied droit le plus possible entre les pieds d'UKE, en arrière et à l'extérieur du pied droit de celui-ci. Le mouvement de sa jambe droite doit être le plus arrondi possible, son talon frôlant le tapis, et c'est le ventre d'UKE qui sert de point d'appui à cette rotation vers le bas qui doit être très rapide et surtout bien amener TORI au-dessous et en avant à gauche d'UKE.



TORI décrit donc un demi-cercle pour venir s'asseoir, jambe droite tendue en arrière de l'axe des pieds d'UKE, jambe gauche pliée en avant. Mais au moment où TORI se bloque au sol, l'énergie cinétique correspondant à son déplacement circulaire, se transpose sur UKE, qui pivote à son tour, au bout des bras de TORI, sur son talon droit.

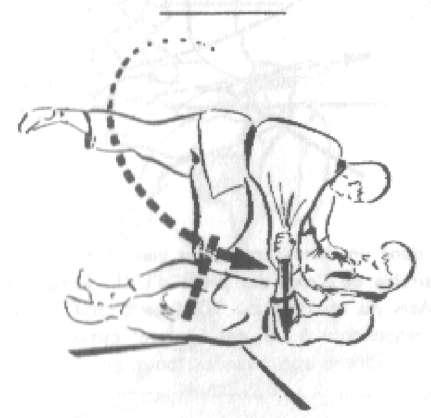
REMARQUE : L'essentiel dans cette projection est le mouvement en spirale que provoque TORI , et qui distingue d'ailleurs ce sutemi du précédent, en tenant compte également de la disposition initiale différente des pieds de TORI par rapport à ceux d'UKE.

D'ailleurs, cette projection dérive de celle qui précède, en ce sens que, lorsque UKE résiste à URA-NAGE en se penchant en avant, TORI se laisse aller sur son côté droit et enchaîne immédiatement en YOKO-GURUMA.

14° SUTEMI

YOKO-WAKARE

(Séparation latérale)



T/UKE a la jambe droite en avant et se trouve en déséquilibre latéral avant droit très marqué.

K/TORI, le bras gauche en demi-cercle, accentue vers l'extérieur et au-dessus de lui sa traction sur le bras droit d'UKE, en se laissant tomber de tout son long sur la partie gauche de son dos, et les deux jambes à l'extérieur de la jambe droite d'UKE.

Ses genoux viennent bloquer la cheville d'UKE qui bascule pardessus les cuisses de TORI.

ATTENTION : Bien maintenir le bras droit d'UKE au cours de la chute pour éviter une luxation de l'épaule ou une fracture de la clavicule.

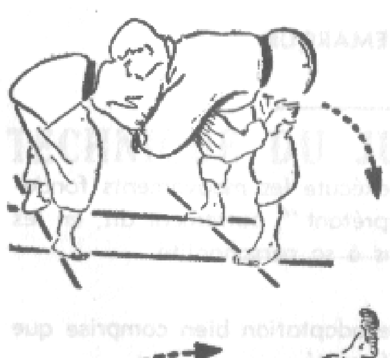
Cette observation est valable pour tous les sutemis, spécialement les latéraux, et c'est la raison pour laquelle la pratique des sutemi à gauche, c'est-à-dire du côté droit de TORI, doit être réservée uniquement aux ceintures supérieures, après une étude minutieuse du mouvement, car la prise de mains sur le kimono, faite normalement à droite, laisse précisément libre le bras gauche d'UKE, alors que, dans cette catégorie de projections, il faut le maintenir, ce qui implique un changement préalable de la garde.

Ne jamais perdre de vue qu'UN MOUVEMENT DANGEREUX EST UN MOUVEMENT MAL FAIT.

15° SUTEMI

TAWARA-GAESHI

(Renversement du sac de riz)



T/UKE s'est penché en avant pour porter une attaque basse, par exemple, le 9° Lancement de bras (voir plus haut).

TORI le saisit alors à bras-le-corps, mais par-dessus, c'est-à-dire que sa tête se trouve joue droite appuyée contre l'omoplate droite et le flanc droit d'UKE, tandis que celui-ci a sa nuque contre la poitrine de TORI et les bras maintenus contre les flancs de ce dernier, en -dessous.

La prise de mains de TORI est la prise de mains classique qui a été indiquée plus haut.

K/TORI ne cherche pas à soulever UKE, mais plie ses jambes et s'assied, puis roule en arrière. UKE est projeté sur le dos, derrière l'épaule droite de TORI.

ATTENTION : TORI doit placer sa tête le plus latéralement possible contre le flanc droit d'UKE, sa joue droite contre les côtes, et bien lancer UKE un peu en diagonale derrière son épaule droite. Sinon, la projection risque d'aboutir sur le crâne de TORI.

REMARQUE

Chaque pratiquant exécute les mouvements fondamentaux en les " interprétant ", autrement dit, en les adaptant plus ou moins à sa personnalité.

C'est même de cette adaptation bien comprise que naît l'harmonie et l'efficacité.

Mais certaines Projections constituent des techniques plus complètes que les autres, parce que leur exécution est susceptible de variantes encore plus nombreuses par rapport à la forme fondamentale.

Par exemple : le 1er et le 6e Lancement de Jambe, le 6e et le 10e Lancement de Hanche, ou encore le 2e d'Epaule, ou le 1er de Bras.

DEUXIÈME PARTIE

TECHNIQUE DU JUDO AU SOL

KATAME-WAZA : Immobilisations (17)

SHIME-WAZA : Strangulations, 1re Série (18)
2me Série (11)

UDE-KWANSETSU-WAZA : Luxations des Bras (25)

ASHI-KWANSETSU-WAZA : Luxations des Jambes (9)

KUBI-KWANSETSU-WAZA : Luxations du Cou (6)

PRINCIPE Directeur de la Technique au SOL du JUDO

L'**IMMOBILISATION** conduit à la **STRANGULATION**, qui mène à l'**ARMLOCK.**

Mais chaque catégorie de prises suffit en soi pour vaincre et pour convaincre, bien qu'elles soient toutes animées du même esprit et qu'elles se complètent dans leur exécution.

La Technique des **IMMOBILISATIONS** est cependant essentielle parce qu'elle détermine les autres et représente au Sol l'application la plus immédiate et la plus directe, mais transposée sous une forme différente, du Principe de Déséquilibre qui régit le JUDO debout.

Ici aussi, l'essentiel est le **CONTACT** et l'annihilation des tentatives de sortie de l'adversaire par suppression ou blocage de ses points d'appui et de ses bras de levier, et ici aussi le point de départ de tous les efforts réside dans les abdominaux.

I. — KATAME-WAZA

17 IMMOBILISATIONS

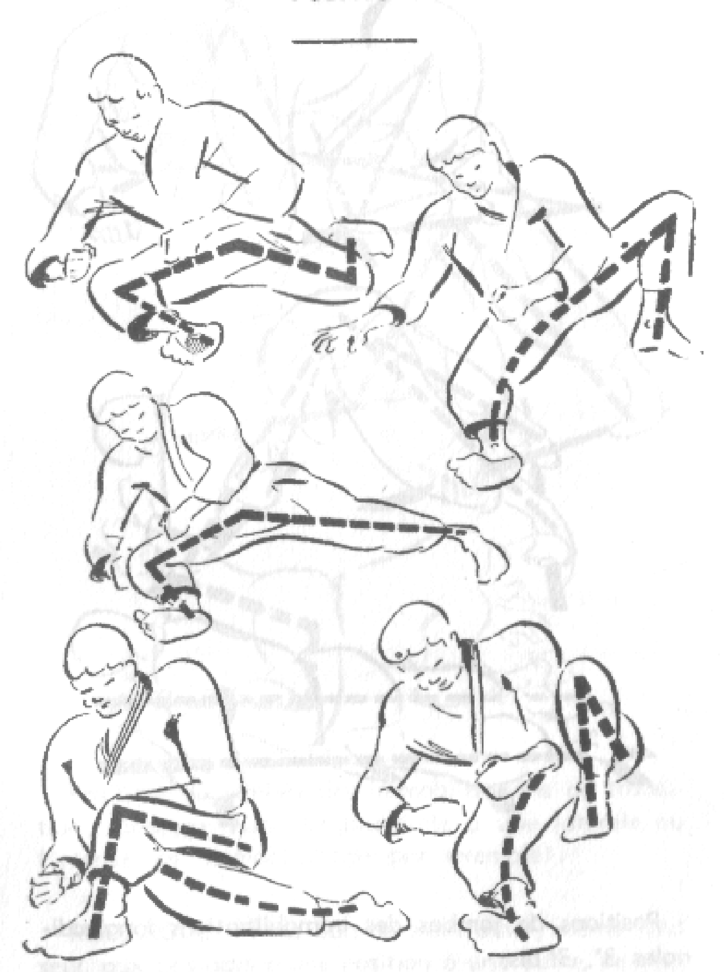
Principes et Positions.

* KUZURE signifie : déséquilibre, et dans son sens dérivé : différence, variante.

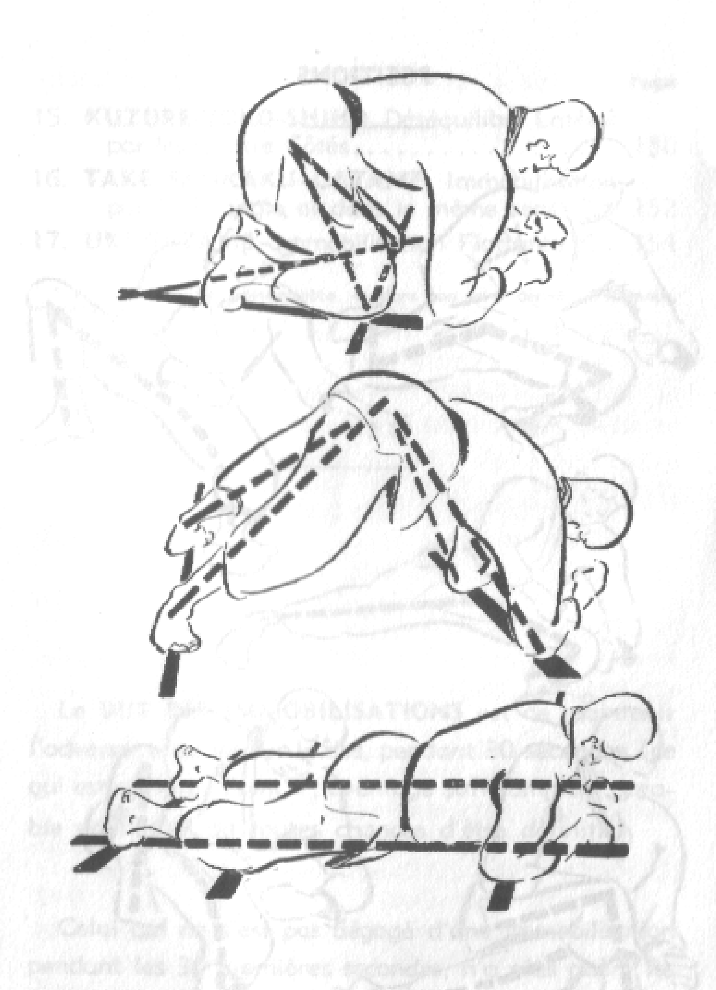
Le **BUT DES IMMOBILISATIONS** est de maintenir l'adversaire au sol sur le dos, pendant 30 secondes (ce qui est compté "Point"), avantage suffisamment durable pour qu'il ait toutes chances d'être définitif.

Celui qui ne s'est pas dégagé d'une immobilisation pendant les 30 premières secondes, n'a plus guère les possibilités d'en sortir ensuite, sans compter les opportunités fournies par une immobilisation pour placer une strangulation ou une clé qui obligera l'immobilisé à abandonner.

POSITIONS

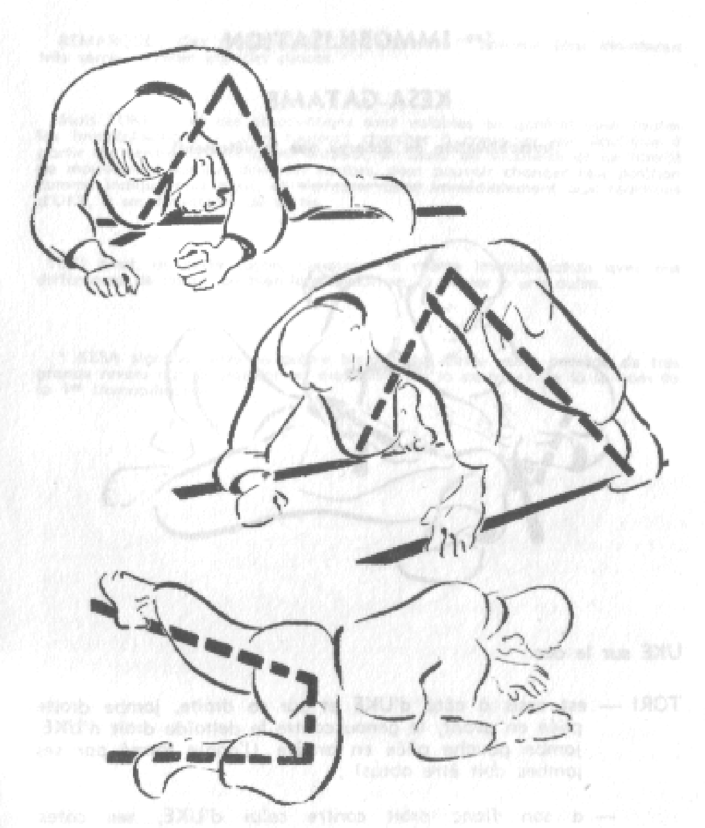


Différentes positions fondamentales de jambes des immobilisations latérales telles que 1re, 2e, 9e, 12e.



Positions de jambes des immobilisations longitudinales 3°, 3° bis,

— ou transversales, 6°, 7°, par exemple.



Positions de jambes des immobilisations de transition : passage d'une longitudinale à une latérale ou l'inverse (4e immobilisation par exemple).

REMARQUE : Il est bon de s'entraîner, même tout seul, aux passages d'une position à une autre, de plus en plus rapidement, avec souplesse, ce qui facilite beaucoup la pratique du combat au sol.

1re IMMOBILISATION

KESA-GATAME

(Immobilisation en écharpe par le vêtement)



UKE sur le dos.

TORI — est assis à côté d'UKE et sur sa droite, jambe droite pliée en avant, le genou contre le deltoïde droit d'UKE, jambe gauche pliée en arrière (l'angle formé par ses jambes doit être obtus) ;

— a son flanc droit contre celui d'UKE, ses côtes appuyant sur le foie de celui-ci ;

— maintien de son bras droit plié en écharpe autour du cou et derrière la nuque d'UKE, le col de celui-ci, le plus près possible de l'épaule droite (UKE doit avoir son cou entouré le plus complètement et le plus étroitement possible par le bras droit de TORI) ;

— tire en arrière et contre son propre flanc gauche le bras droit d'UKE avec sa main gauche en bloquant très fortement serré l'avant-bras d'UKE sous son aisselle gauche.

REMARQUE : Ces CONTACTS " en charnière " doivent être maintenus très serrés, comme par des pinces.

Mais TORI — et ces observations sont valables en général pour toutes les Immobilisations — doit toujours chercher à conserver son équilibre à partir du ventre comme point d'appui, et assez de souplesse et de liberté de mouvement surtout dans les jambes, pour pouvoir changer leur position comme indiqué plus haut, et s'adapter ainsi immédiatement aux réactions d'UKE, à ses tentatives de sortie.

TORI peut, de cette façon, conserver la même Immobilisation avec des différences de détail, ou bien la transformer et passer à une autre.

* KESA signifie veste de prêtre bouddhiste. Cette veste possède de très grands revers qui se croisent en diagonale sur la poitrine. De là le nom de la 1re Immobilisation.

2e IMMOBILISATION

KATA-GATAME

(Immobilisation par l'épaule)



Même position relative de TORI et d'UKE que dans la précédent Immobilisation.

Mais TORI bloque le bras droit d'UKE contre le côté droit de son cou et sa clavicule, penche sa tête en avant contre celle d'UKE et au même niveau, tandis que ses deux mains se saisissent derrière la nuque d'UKE selon la prise de mains fondamentale.

REMARQUE : L'opportunité la plus courante est :

— soit quand UKE essaie d'esquiver l'entrée de TORI en 1re Immobilisation, en le repoussant de son bras droit plié ;

— soit quand, déjà pris en 1re Immobilisation, UKE a réussi à dégager son bras droit de l'aisselle gauche de TORI.

Ce dernier chasse alors le coude d'UKE contre sa propre épaule droite avec son bras gauche, descend sa tête le plus bas possible, pour bloquer ce coude, et saisit sa main droite avec la gauche.

3e IMMOBILISATION

KAMI-SHIHO-GATAME

(Immobilisation par les quatre côtés au-dessus)



UKE est allongé sur le dos.

TORI, assis sur les talons, genoux très écartés, pieds rapprochés, a la tête d'UKE entre ses cuisses.

La tête de TORI vient s'appuyer, joue droite contre la poitrine d'UKE, cependant que symétriquement, de part et d'autre, ses bras viennent bloquer ceux d'UKE contre les flancs, ses mains saisissant la ceinture.

Le CONTACT de TORI sur les épaules et la tête d'UKE doit être le plus "dense" possible, d'un seul bloc, genoux écartés contre les épaules d'UKE, et coudes serrant fortement les bras d'UKE contre le corps.

3e IMMOBILISATION BIS



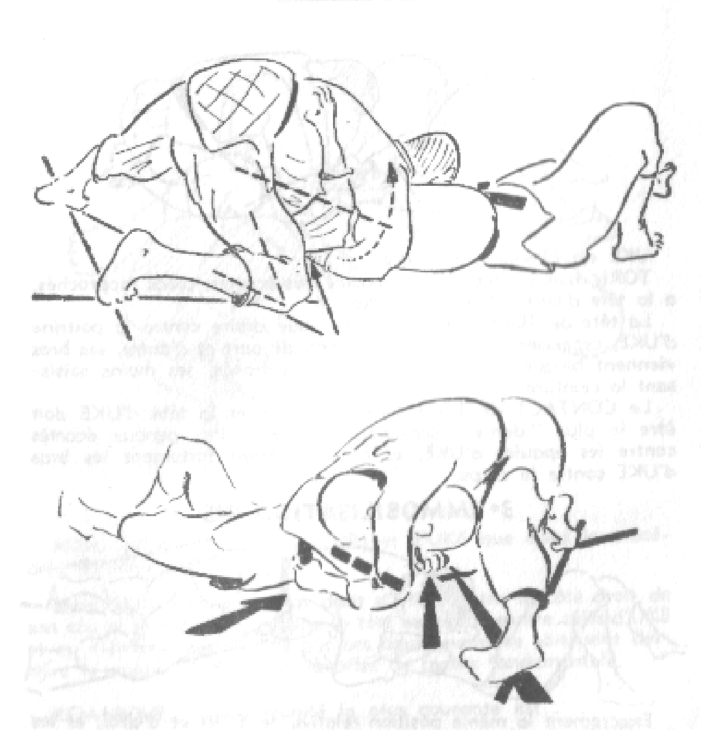
Exactement la même position relative de TORI et d'UKE, et les mêmes contacts, avec la seule DIFFERENCE suivante : au lieu d'avoir les jambes pliées qui entourent la tête d'UKE, TORI les a allongées sans raideur, les genoux touchant le sol ; ses jambes forment entre elles un angle d'environ 30 degrés.

L'appui du buste et des épaules de TORI sur la poitrine d'UKE doit toujours être extrêmement contracté, mais par contre les jambes de TORI sont un peu plus inertes, sans pour cela être complètement détendues, pieds en appui sur les orteils.

4e IMMOBILISATION

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

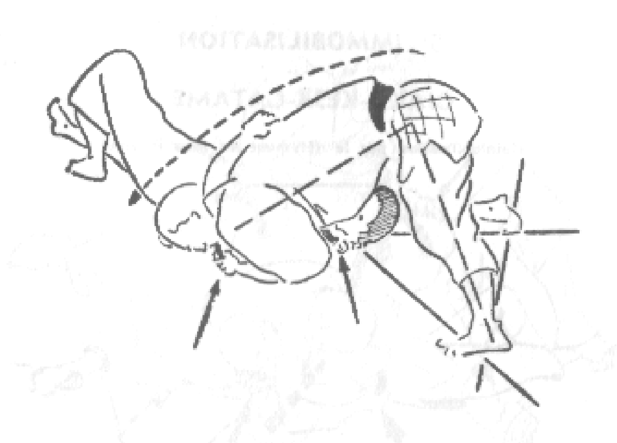
(Immobilisation en déséquilibre par les quatre côtés au-dessus)



POSITION de DEPART en 3e Immobilisation.

TORI ne bouge pas le bras gauche et la jambe droite.

Son bras droit passe sous l'aisselle droite d'UKE et vient saisir son col le plus loin possible vers la gauche. En même temps, il serre le plus étroitement possible et vers le haut le bras droit d'UKE sous son aisselle droite.



Il allonge sa jambe gauche bien tendue, la plante du pied à plat contre le sol, genou en l'air.

Enfin, il s'appuie sur UKE très en avant et vers la gauche, sa joue droite venant toucher le flanc gauche d'UKE au niveau de la ceinture.

Un point important, c'est pour TORI de bien soulever le bras droit et l'épaule droite d'UKE contre son propre côté droit au fur et à mesure qu'il se penche en avant.

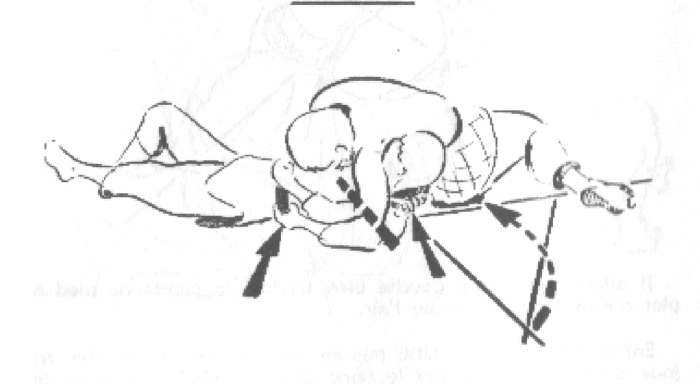
REMARQUE : TORI passe de la 3e à la 4e Immobilisation quand UKE a réussi à dégager son bras droit.

TORI doit également s'entraîner à passer très rapidement, en souplesse et d'un seul mouvement, de la 4e à la 5e Immobilisation et inversement, selon les tentatives de sortie d'UKE.

5e IMMOBILISATION

GIAKU-KESA-GATAME

(Immobilisation par le vêtement en sens inverse)



POSITION de DEPART en 4e Immobilisation.

La position des bras de TORI ne change absolument pas.

Mais TORI pivote en prenant point d'appui sur ses épaules, c'est-à-dire sur la poitrine d'UKE, en laissant sa jambe droite dans le même axe, mais en l'allongeant sans raideur, cependant que sa jambe gauche décrit vers la droite un demi-cercle complet, passe sous la jambe droite, pour venir se placer en avant de TORI, presque à côté de la jambe droite d'UKE.



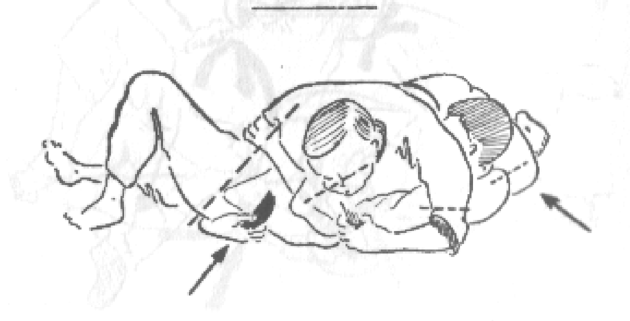
TORI se trouve alors assis, flanc gauche contre l'épaule droite d'UKE.

Il continue à serrer très fortement le bras droit d'UKE tout en le tirant vers le haut.

6e IMMOBILISATION

YOKO-SHIHO-GATAME

(Immobilisation latérale par les quatre côtés)



TORI se tient transversalement à plat ventre sur la poitrine et le ventre d'UKE.

Sa tête, du côté gauche d'UKE, bloque, par-dessus, le bras de celui-ci, que maintient d'autre part contre le corps, le bras gauche de TORI.

Le bras droit de TORI est passé entre les jambes d'UKE, et sa main est venue saisir la ceinture, en passant sous la cuisse gauche.

Les jambes de TORI sont pliées, genoux écartés et appuyés contre le flanc droit d'UKE, respectivement contre l'épaule et contre la hanche, bloquant ou laissant libre le bras droit d'UKE. Les pieds de TORI sont l'un contre l'autre.

Enfin TORI, de même que pour la 3e Immobilisation, se tient le plus à plat possible contre le buste et l'abdomen d'UKE.

REMARQUE : Cette Immobilisation peut également découler de la précédente en ce sens que TORI, lorsqu'il tient UKE en 5e Immobilisation, conserve le contact de son bras gauche sur celui d'UKE, mais en lâchant la ceinture, pivote sur sa jambe gauche et vient se mette à plat ventre, jambes pliées, sur UKE, en passant le bras droit entre les jambes de celui-ci pour saisir la ceinture.

6e IMMOBILISATION BIS

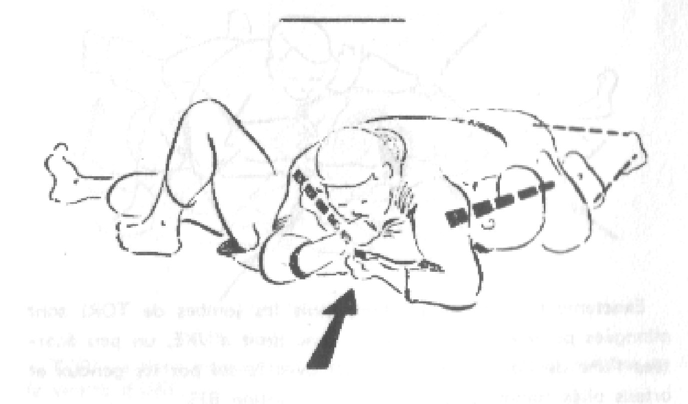


Exactement la même position, mais les jambes de TORI sont allongées perpendiculairement au flanc droit d'UKE, un peu écartées l'une de l'autre, et en contact avec le sol par les genoux et orteils pliés comme pour la 3e Immobilisation BIS.

7e IMMOBILISATION

MUNE-GATAME

(Immobilisation sur la poitrine)

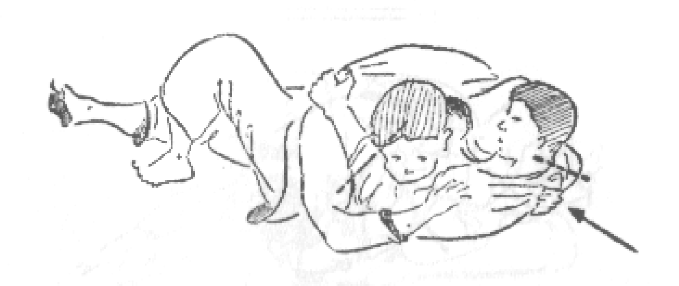


Même position transversale de TORI par rapport à UKE que dans la précédente Immobilisation, mais TORI est monté davantage vers le haut de la poitrine d'UKE.

Son bras gauche a saisi la ceinture d'UKE, retrouvant la prise qu'il avait conservée depuis la 3e Immobilisation jusqu'à la 5e.

Son bras droit vient prendre la manche gauche d'UKE au niveau du coude et sa tête reste au-dessus du bras gauche d'UKE. Les jambes de TORI peuvent se trouver pliées comme en 6e Immobilisation ou au contraire allongées comme en 6e BIS, selon les tentatives de sortie d'UKE.

7e IMMOBILISATION BIS



Unique DIFFERENCE avec la position précédente : le bras gauche de TORI est venu entourer par-dessous le cou d'UKE, la main gauche quittant la ceinture pour venir saisir le col ou le kimono près de l'épaule gauche d'UKE.

Même remarque en ce qui concerne la position des jambes que pour la 7e fondamentale.

8e IMMOBILISATION

TATE-SHIHO-GATAME

(Immobilisation par les quatre côtés dans le même sens)



UKE se trouve sur le dos et TORI est à cheval sur son abdomen.

Ses genoux sont très serrés contre les hanches d'UKE et ses chevilles le plus rapprochées possible l'une de l'autre sous les cuisses d'UKE. Ces CONTACTS sont très importants et doivent se maintenir, même lorsque, en se cambrant, UKE soulève TORI du sol.

TORI, de son bras droit, entoure par-dessous le cou d'UKE, en tenant son revers le plus près possible de l'épaule droite, tandis que son bras gauche, main posée à plat sur le sol, est allongé sans raideur en latéral avant et sert de point d'appui en même temps que de contrepoids.

TORI appuie sa tête au même niveau que celle d'UKE contre la joue droite de celui-ci.

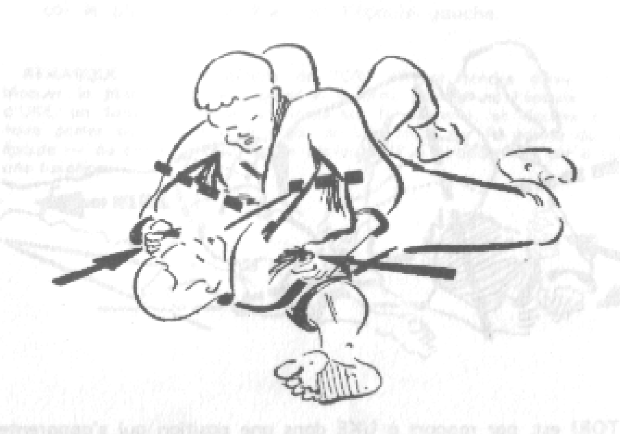
CONTACTS : Jambes de TORI serrées, son bras droit serré, mais son bras gauche souple en "amortisseur".

Le poids du corps de TORI est en principe réparti principalement sur sa gauche, c'est-à-dire du côté du bras allongé, mais doit être de toute façon le plus dense possible.

9e IMMOBILISATION

KUZURE-KESA-GATAME

(Immobilisation par le vêtement en déséquilibre)



TORI et UKE se trouvent en même position relative que dans la 1re Immobilisation, avec les DIFFERENCES suivantes :

— TORI maintient les bras d'UKE bloqués sous ses aisselles, en prenant les manches, de chaque côté, sous les triceps ;

— le jambes de TORI sont largement écartées et son flanc droit prend point d'appui sur le foie d'UKE, tandis qu'il se cambre en arrière sur sa droite, en soulevant du sol les épaules d'UKE.

Ce mouvement de traction vers le haut est très important.

REMARQUE : Cette Immobilisation peut à la rigueur être maintenue sans que TORI bloque le bras gauche d'UKE par-dessus, ou lorsque celui-ci est parvenu à le dégager. Mais il est indispensable pour TORI de conserver sous son bras gauche, le bras droit d'UKE étroitement serré.

Les pieds de TORI et sa tête constituent un TRIANGLE D'APPUI, qui doit se rapprocher sensiblement de la forme équilatérale. (A propos de cette notion importante de TRIANGLE D'EQUILIBRE et de TRIANGLE de CONTACT, voir plus loin la petite note qui fait suite à l'étude de la 14e Immobilisation.)

10e IMMOBILISATION

KATA-OSAE-GATAME

(Immobilisation par blocage d'un côté)



TORI est, par rapport à UKE dans une position qui s'apparente un peu à celle de la 7e Immobilisation BIS.

Mais plusieurs DIFFERENCES essentielles :

— le bras gauche d'UKE se trouve coincé sous l'aisselle gauche de TORI et subit en " porte-à-faux le poids du corps de celui-ci ;

— UKE se trouve, non pas sur le dos, mais un peu tourné sur le flanc droit ;

— TORI est allongé, non pas transversalement par rapport à UKE, mais un peu en biais, son corps faisant avec celui d'UKE un angle de 60 degrés environ ;

— la jambe droite de TORI est allongée, pied en appui sur les orteils, et sa jambe gauche est pliée, genou contre le pectoral droit d'UKE et pied également en appui ;

— la tête de TORI s'appuie de la joue droite sur l'épaule gauche d'UKE, et la paume de sa main droite prend appui sur l'omoplate gauche d'UKE ; quand celui-ci essaye de tourner vers sa gauche, la main de TORI l'en empêche en se posant au sol ;

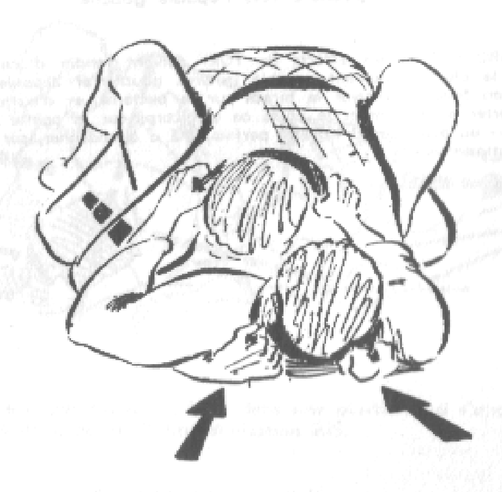
— mais, comme en 7' Immobilisation BIS, le bras gauche de TORI entoure le cou d'UKE par-dessous, sa main venant saisir le col le plus loin possible vers l'épaule gauche.

REMARQUE : Tous les efforts de TORI doivent tendre d'une part à bloquer le plus étroitement possible le bras gauche et l'épaule gauche d'UKE, en faisant appuyer le biceps sur le pectoral, et d'autre part à faire porter au maximum le poids de son corps sur la pointe de cette épaule — au point de contraindre parfois UKE à abandonner, car il risque une luxation.

11° IMMOBILISATION

URA-GATAME

(Immobilisation par le bras)



TORI est assis sur les talons, cuisses très écartées, entre les jambes d'UKE, qui se trouve sur le dos.

La poitrine et les épaules de TORI pèsent sur l'abdomen d'UKE. Ses bras entourent le buste d'UKE, passent sous les bras de ce dernier, au contact des omoplates et ses mains aggripent fortement le col de chaque côté de la nuque.

TORI doit tirer le plus possible UKE vers lui de manière à décoller du sol les hanches de celui-ci pour les soulever jusque sur ses propres cuisses. TORI les bloque "en pinces" en rapprochant au maximum ses genoux de ses coudes. Il doit d'autre part tourner la tête sur le côté, et bien appuyer la joue contre la poitrine d'UKE, pour éviter les Strangulations.

11ᵉ IMMOBILISATION BIS



Exactement la même position de TORI entre les jambes d'UKE, mais TORI, au lieu de tenir le col, tient la ceinture d'UKE.

12e IMMOBILISATION

KASHIRA-GATAME

(Immobilisation par la tête)



TORI tient UKE comme en 1re Immobilisation, mais avec la DIFFERENCE suivante : son bras droit, au lieu d'entourer directement le cou d'UKE, passe sous le bras gauche de celui-ci, en soulevant du sol l'épaule et l'omoplate, et sa main droite vient prendre point d'appui au creux poplité de son genou droit, placé sous la nuque d'UKE.

TORI laisse sa jambe gauche à peu près perpendiculaire à UKE.

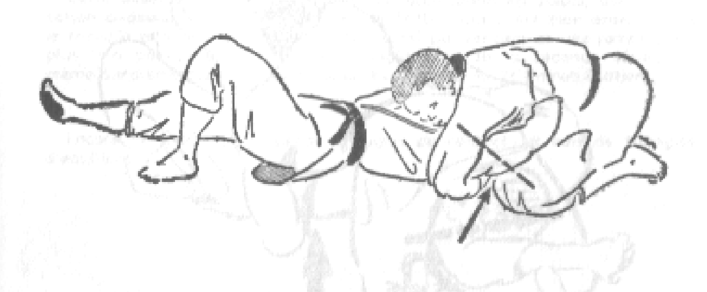
L'essentiel, pour maintenir cette Immobilisation, est de bien soulever la tête et les épaules d'UKE, en bloquant par-dessous le plus loin possible avec le genou droit " en coin ".

REMARQUE : Cette Immobilisation connaît également la VARIANTE suivante — TORI conserve exactement le contact de son bras droit sous l'aisselle gauche et derrière la tête d'UKE ; mais le bras gauche d'UKE se trouve cette fois situé derrière le dos de TORI, et le bras gauche de TORI passe au-dessus du bras d'u d'UKE et vient saisir, du côté droit, la ceinture de celui-ci.

13e IMMOBILISATION

URA-SHIHO-GATAME

(Immobilisation des quatre côtés en opposition)



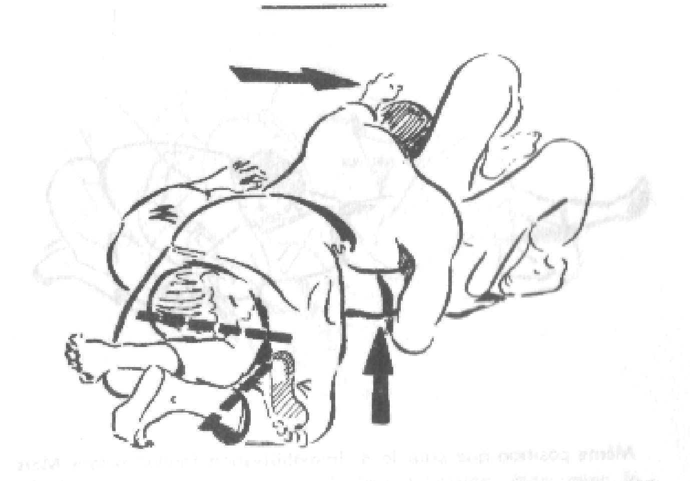
Même position que pour la 3' Immobilisation fondamentale. Mais TORI, au lieu de bloquer les bras d'UKE contre les flancs avec ses coudes en prenant la ceinture, vient symétriquement de chaque côté entourer ses bras par-dessous, en appuyant ses biceps contre les aisselles d'UKE, et ses mains saisissent le col d'UKE le plus possible derrière la nuque.

TORI doit serrer très fortement les bras d'UKE en arrière, contre ses flancs et au-dessus de ses cuisses.

14e IMMOBILISATION

KAMI-SANKAKU-GATAME

(Immobilisation en triangle au-dessus)



Position analogue à celle de la 3e Immobilisation, avec les DIFFERENCES importantes qui suivent :

— TORI maintient la tête et le bras d'UKE, en formant le TRIANGLE* avec ses jambes, c'est-à-dire que sa jambe gauche pliée vient s'enrouler autour du cou et du bras, et que son cou-de-pied gauche s'imbrique dans le creux poplité de son genou droit ; les trois côtés du triangle sont donc constitués ici par une jambe et la cuisse de l'autre.

— TORI, de son bras droit, qui passe sous la taille d'UKE et contribue ainsi à lui faire perdre contact avec le sol, vient saisir la ceinture à gauche d'UKE.

— TORI appuie de tout son corps sur la poitrine et l'abdomen d'UKE, en avant et vers la gauche, c'est-à-dire que sa joue droite touche le haut de la face externe de la cuisse gauche d'UKE, et que son bras gauche tendu sans raideur et appuyé sur le sol à l'extérieur de la jambe gauche joue exactement le même rôle que dans la 8e Immobilisation.

REMARQUE : L'occasion de placer cette Immobilisation, qui à première vue parait difficile à réussir, se présente assez fréquemment, en partant de la 3e Immobilisation, ou bien lorsque TORI, qui se trouve placé sous UKE, réussit sur lui un ciseau au cou, et le fait alors basculer.

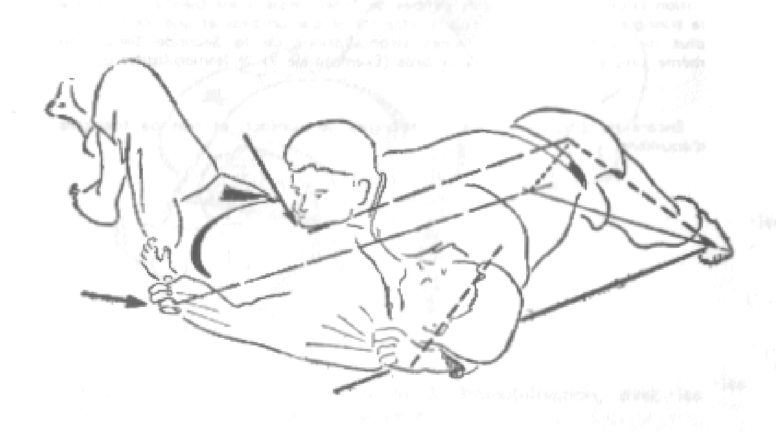
* Le TRIANGLE est la figure géométrique simple dont l'équilibre est le plus parfait avec le minimum de points d'appui, mais aussi le plus facile à modifier en déplaçant un seul de ces points.

Cette observation évidente trouve son application en JUDO, avec l'utilisation ci-dessus indiquée des jambes de TORI, mais il est bien entendu que le triangle en question peut aussi être formé par un bras et une jambe (Voir plus loin par exemple certaines strangulations de la Seconde Série.) ou même simplement par les deux bras (Exemple de la 2e Immobilisation).

Encore ne s'agit-il là que de triangles de contact, et non de triangles d'équilibre.

15e IMMOBILISATION
KUZURE-YOKO-SHIHO

(Déséquilibre latéral par les quatre côtés



Même Position qu'en 7e Immobilisation BIS, mais trois DIFFERENCES : — le bras droit de TORI passe sous la taille d'UKE et sa main droite tient très fortement la manche gauche et tire le bras gauche d'UKE sous son dos ;

— TORI a comme points d'appui : ses pieds posés à plat sur le sol, jambes tendues écartées, et ses avant-bras, le gauche passant sous la tête d'UKE exactement comme pour la 7e Immobilisation BIS. TORI n'a pas d'autre contact avec le sol, ni ses genoux, ni sa poitrine. Il se cambre en avant, buste rigide, de façon que ses reins soient plus haut que le reste du corps.

— Le cinquième point d'appui de TORI est essentiel. C'est son menton, très fortement appuyé sur la poitrine d'UKE, sur le sternum, et qui représente le point d'application de toute la poussée en avant de son corps. Son rôle est d'empêcher UKE de se dégager en tournant sur le côté gauche.

REMARQUE : L'opportunité pour placer cette immobilisation se présente parfois lorsque UKE est parvenu à se dégager d'une 11e immobilisation que lui portait TORI ; celui-ci saisit alors le bras gauche d'UKE, en passant le bras droit sous la cuisse gauche de ce dernier et chasse ensuite vers sa droite la jambe droite d'UKE, tout en maintenant vigoureusement sa prise sur le bras gauche.

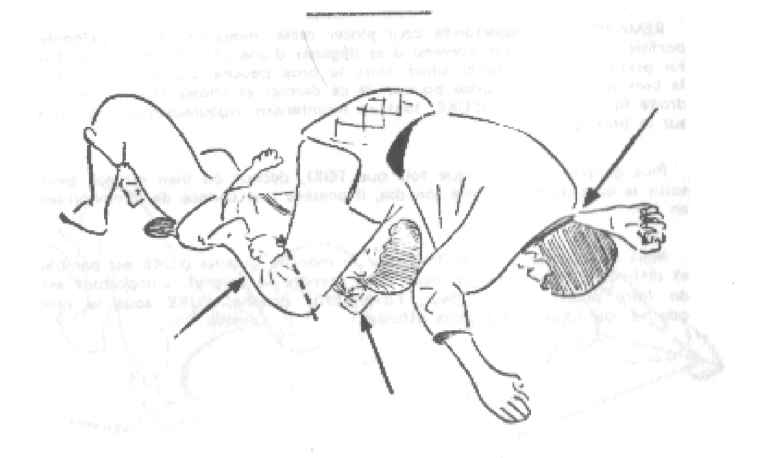
Plus généralement, chaque fois que TORI, debout ou bien au sol, peut saisir le bras d'UKE derrière son dos, il possède une chance de l'immobiliser en 15e.

Mais la prise de la main droite sur la manche gauche d'UKE est pénible et difficile à maintenir. On peut aussi prendre le poignet. L'important est de faire passer, si l'on peut, l'avant-bras gauche d'UKE sous le rein gauche, car la prise est alors assurée.

16ᵉ IMMOBILISATION

TATE-SANKAKU-GATAME

(Immobilisation par le triangle et dans le même sens)



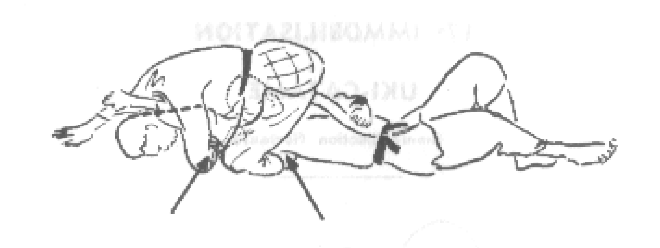
Une certaine analogie dans les positions respectives de TORI et d'UKE, avec la 8ᵉ Immobilisation, mais :

— TORI est situé beaucoup plus haut par rapport à UKE, en ce sens que ses jambes forment TRIANGLE autour du cou de ce dernier et de son bras droit. La jambe gauche de TORI passe sous le deltoïde et la nuque d'UKE, et son cou-de-pied gauche vient se coïncer dans le creux poplité du genou droit.

— Le bras gauche de TORI entoure le bras droit d'UKE et sa main tient le col d'UKE derrière l'oreille gauche.

L'avant-bras droit d'UKE est bloqué contre le côté gauche du cou de TORI, qui penche sa tête en avant.

— Enfin, le bras droit de TORI prend appui au sol, comme le fait le bras gauche en 8ᵉ Immobilisation.



REMARQUE : Cette Immobilisation peut découler de la 8e, et plus généralement se placer chaque fois que TORI se trouve à califourchon sur UKE, en 2e Position d'Armlocks pour fixer les idées (Voir plus loin.), ou bien en 3e Position d'Armlocks, TORI sur le dos avec UKE entre les jambes, et que TORI parvient à basculer UKE au-dessous de lui.

17e IMMOBILISATION

UKI-GATAME

(Immobilisation flottante)



UKE sur le dos.

TORI : — son genou droit plié appuie très fortement sur la poitrine d'UKE dans la ligne foie-sternum, et le pied droit, orteils seuls en appui sur le sol, bloque du cou-de-pied le flanc droit d'UKE au niveau de la ceinture ;

— sa jambe gauche se trouve fléchie à angle droit, le pied à plat sur le sol, à droite d'UKE ;

— ses bras exercent une traction extrêmement énergique, respectivement sur la manche droite et sur le revers gauche d'UKE pris assez bas, de manière à soulever ses épaules du sol.

REMARQUE : Cette Immobilisation, qui est gênante et même douloureuse, se porte avec succès sur ces adversaires qui utilisent beaucoup leurs jambes pour éviter "l'entrée" au sol. Elle facilite la transition entre le combat debout et le combat au sol, particulièrement pour "enchaîner" aussitôt après une projection imparfaite, quand TORI a conservé la prise de mains sur la kimono d'UKE.

REMARQUE GENERALE

Les **IMMOBILISATIONS**, classées dans l'ordre qui vient d'être indiqué, découlent les unes des autres par un enchainement logique jusqu'à la 11°, c'est-à-dire que TORI peut passer de l'une à l'autre en partant des contacts de la précédente pour aboutir à la suivante.

A partir de la 12° Immobilisation, il s'agit davantage de modifications, d'ailleurs importantes, introduites dans l'exécution des premières.

Ainsi, la 12° Immobilisation découle de la 1[re], la 13° et la 14° de la 3°, la 15° de la 7°, la 16° de la 8° et la 17° de la 9°, au point de vue des positions.

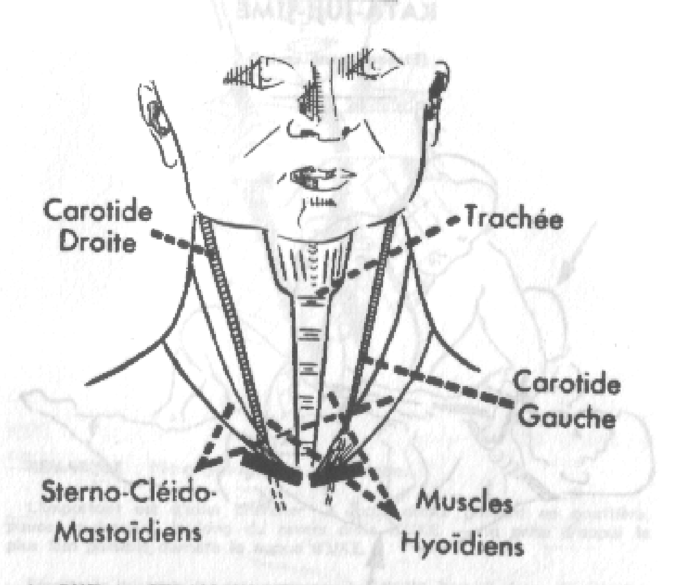
II. — SHIME-WAZA

1re SERIE

18 STRANGULATIONS

But et Principes.

PRINCIPE



Le **BUT** des **STRANGULATIONS** est de faire perdre connaissance

— soit en comprimant les **CAROTIDES**, par conséquent de chaque côté du cou, sous les maxilaires, et sensiblement dans la verticale des oreilles, ce qui empêche l'irrigation du cerveau, et c'est l'**ETRANGLEMENT SANGUIN** ;

— soit en appuyant sur la **TRACHEE-ARTERE**, donc en avant du cou, depuis la pomme d'Adam jusqu'au sommet du sternum, ce qui empêche le renouvellement de l'oxygène du sang et provoque l'asphyxie, et c'est l'**ETRANGLEMENT RESPIRATOIRE.**

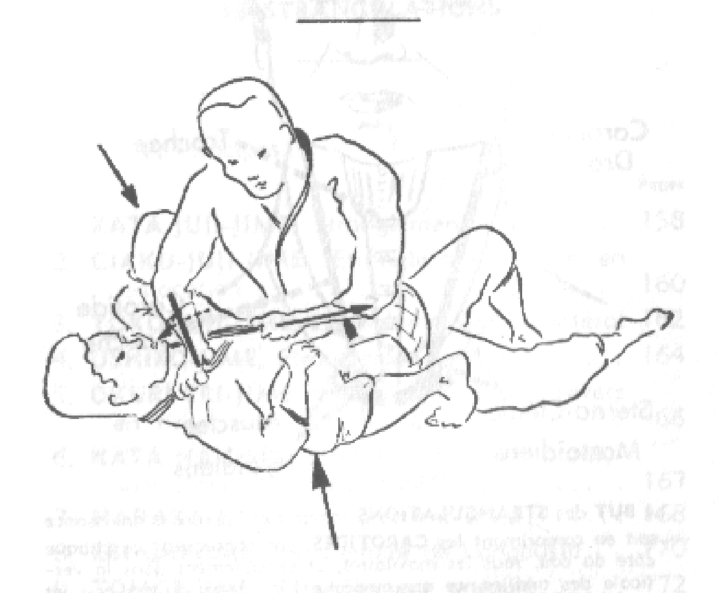
Il existe également une forme **NERVEUSE** d'étranglement qui complète les précédents, mais dans le détail de laquelle il est inutile d'entrer ici.

UKE signifie son abandon en tapant une fois nettement, ou mieux, deux ou trois fois consécutives son adversaire ou le tapis avec la paume de sa main ou bien, à la rigueur, avec la plante de son pied. (Au Japon, il peut aussi dire : " Maïta ", Je suis vaincu.)

1re STRANGULATION

KATA-JUJI-JIME

(Etranglement croisé)

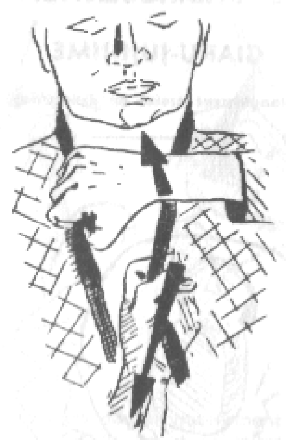


TORI et UKE en 2e Position d'Armlocks (voir plus loin) autrement dit TORI à califourchon sur UKE, genou droit en l'air et genou gauche au sol.

La main droite de TORI vient saisir le côté droit du col d'UKE, au-dessous de l'oreille, en plaçant le pouce au-dessous du revers.

Sa main gauche prend le revers gauche assez bas, au niveau du sternum pour fixer les idées, mais cette fois en mettant le pouce au-dessus.

Une fois acquis ces contacts, TORI appuie le tranchant cubital de son avant-bras droit, rigide comme une barre et bien dans le prolongement du poignet qui fait charnière, sur la gorge d'UKE, en tirant très fortement son revers gauche avec l'autre poignet.



REMARQUE : l'étranglement est respiratoire.

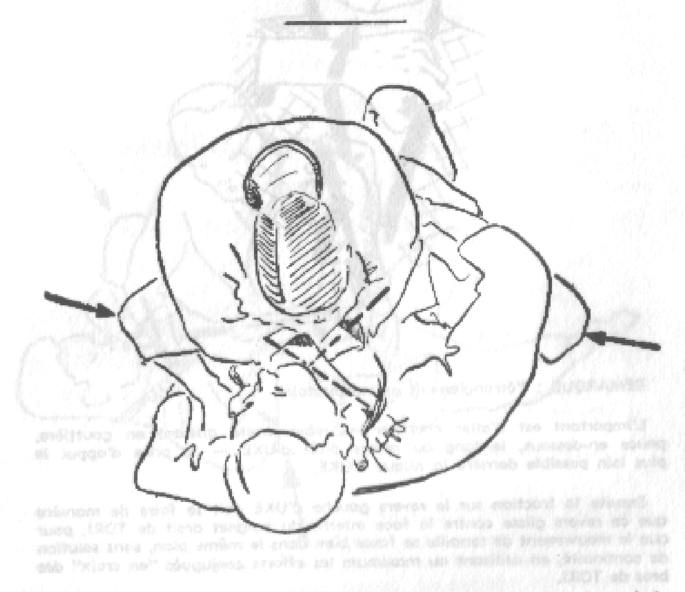
L'important est d'aller chercher — main droite glissant en gouttière, pouce en-dessous, le long du revers droit d'UKE — la prise d'appui le plus loin possible derrière la nuque d'UKE.

Ensuite la traction sur le revers gauche d'UKE doit se faire de manière que ce revers glisse contre la face interne du poignet droit de TORI, pour que le mouvement de tenaille se fasse bien dans le même plan, sans solution de continuité, en utilisant au maximum les efforts conjugués "en croix" des bras de TORI.

2e STRANGULATION

GIAKU-JUJI-JIME

(Etranglement croisé en dislocation)

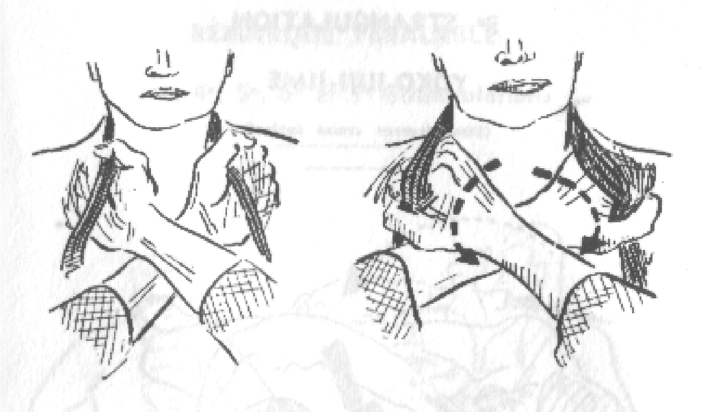


TORI et UKE en 2e Position d'Armolcks, comme pour la précédente Strangulation.

La main droite de TORI vient prendre le plus loin possible derrière l'oreille le bord droit du col d'UKE, en plaçant le pouce en dessus à la différence du 1er Etranglement.

L'avant-bras gauche de TORI passe sous son avant-bras droit et sa main gauche s'engage de la même façon sous le col d'UKE, du côté gauche, c'est-à-dire qu'elle est absolument symétrique de la droite.

Les poignets de TORI se croisent donc devant la gorge d'UKE, le droit au-dessus du gauche, et leurs faces internes tournées vers le haut.



TORI effectue alors un double mouvement :

— d'abord de traction des bras, qui vient appuyer plus étroitement le tranchant radial des poignets contre le cou d'UKE, et soulever la tête d'UKE ;

— ensuite de torsion des poignets eux-mêmes vers le haut, qui vient encore accentuer la pression et complète l'étranglement.

REMARQUE : Cet étranglement est sanguin.

D'ailleurs, d'une façon générale, pour la 1re Strangulation, comme pour la 2e, TORI **doit** terminer l'exécution du mouvement **en plaçant son genou droit au sol.**

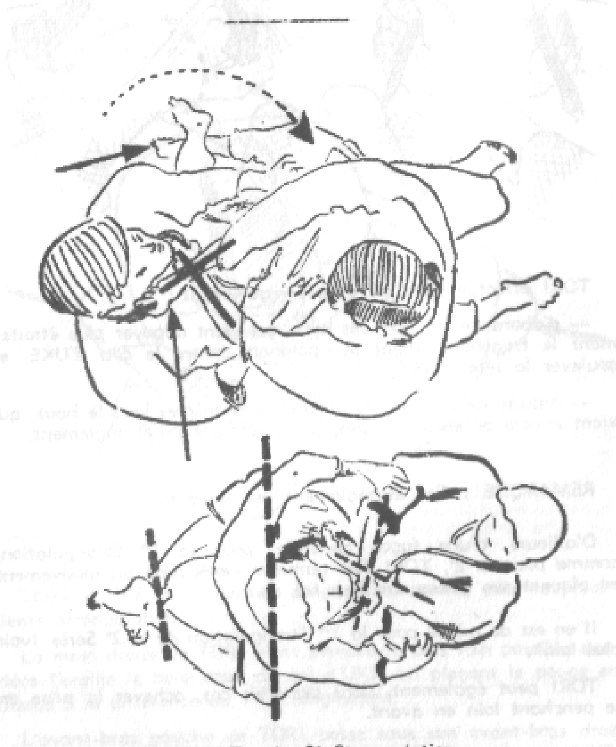
Il en est de même pour la 1re Strangulation de la 2e Série (voir plus loin).

TORI peut également, dans ces trois cas, achever la prise en se penchant loin en avant.

3° STRANGULATION

YOKO-JUJI-JIME

(Etranglement croisé latéral)



POSITION DE DEPART : la 2' Strangulation.

UKE cherche à se dégager en poussant TORI sur la droite. TORI ne résiste pas, roule sur son genou gauche, et ses jambes entourent UKE en ciseau (13' Strangulation, voir plus loin).

TORI se trouve par conséquent sur le flanc gauche, et UKE sur le droit. Ce dernier subit alors une double strangulation dont les effets cumulent et se complètent.

REMARQUE PREALABLE

aux 4e, 5e, 6e et 7e Strangulations



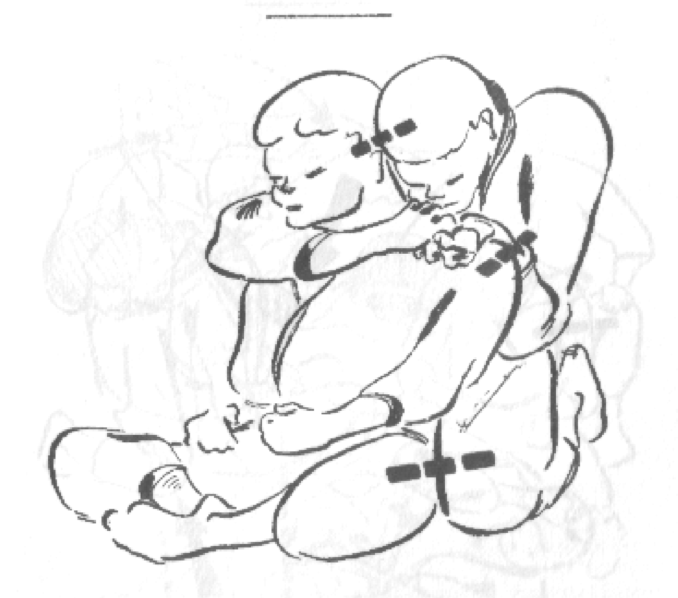
Pour ces quatre Strangulations qui s'enchaînent, la POSITION de DEPART est la suivante : UKE est assis et TORI se tient derrière lui, abdomen et poitrine contre son dos.

Le genou gauche de TORI est au sol, contre la hanche gauche d'UKE, et son genou droit soulevé et sous l'aisselle droite d'UKE, le pied droit posé à plat sur le sol contre la hanche droite d'UKE, et le buste droit.

4e STRANGULATION

USHIRO-JIME

(Etranglement arrière)



TORI vient placer son avant-bras droit sous le menton d'UKE, le bord radial devant sa trachée artère.

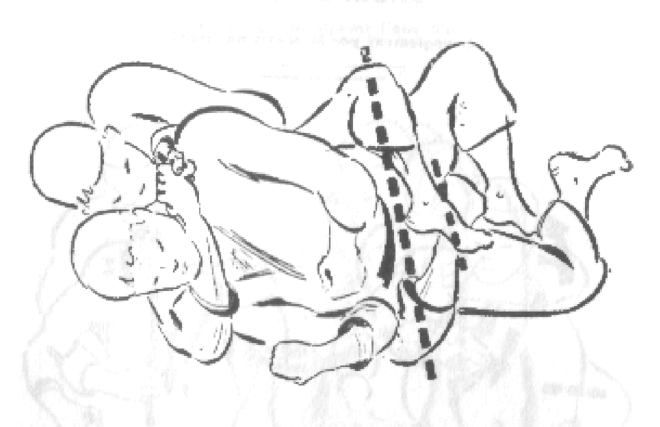
L'avant-bras gauche de TORI prend contact par sa face externe avec l'omoplate gauche d'UKE, et son poignet gauche, paume de la main tournée vers le haut, s'appuie sur la clavicule gauche d'UKE, le plus près possible de son cou.

TORI prend ses mains en prise fondamentale, abaisse sa tête derrière celle d'UKE et à gauche, au même niveau, et de façon à bloquer la nuque d'UKE avec son épaule droite et le côté avant-droit de son cou.

Puis il ramène fortement en arrière son coude droit, en faisant levier autour du point d'application que constituent ses mains.

REMARQUE : Cet étranglement est respiratoire.

4e STRANGULATION BIS



Exactement la même prise que pour la 4e Strangulation. Mais au moment où UKE essaie de se dégager en se cambrant en arrière, TORI, au lieu de résister, se laisse aller sur le dos en faisant avec les jambes un ciseau à la taille d'UKE (13e Strangulation par derrière).

5e STRANGULATION

OKURI-ERI-JIME

(Etranglement par le revers en tirant)



PRISE DES REVERS : TORI prend de sa main gauche, **sous** l'aisselle gauche d'UKE, le revers gauche de ce dernier, suffisamment bas, à la hauteur de l'estomac, et le tire vers le bas et un peu en avant de la poitrine d'UKE.

En même temps, il entoure de son bras droit le cou d'UKE, comme pour le précédent étranglement, mais sa main droite, pouce en-dessous, vient monter en coulissant le long du revers gauche tendu d'UKE, pour se fixer le plus haut possible derrière l'oreille gauche de celui-ci.

Une fois cette prise assurée, **la main gauche de TORI lâche le revers gauche d'UKE pour venir saisir le droit au même niveau.**

La STRANGULATION résulte d'un mouvement enroulé vers l'arrière du bras droit de TORI, cependant que son bras gauche tire le revers droit d'UKE vers le bas en gardant contact avec sa poitrine.

6e STRANGULATION

KATA-HA-JIME

(Etranglement "en paralysant l'aile d'un seul côté")



Même POSITION de DEPART et même PRISE de REVERS que pour exécuter la 5e Strangulation.

Mais, quand la main gauche de TORI quitte le revers gauche d'UKE, au lieu de prendre le revers droit, elle vient s'engager le plus loin possible derrière la nuque d'UKE et sur la droite, en soulevant très fortement en arrière le bras gauche d'UKE, qui d'ailleurs sert de point d'appui pour achever la Strangulation.

REMARQUE : Cet Etranglement provient du précédent de la façon suivante : UKE essaie de se dégager de la 5e Strangulation en levant le bras gauche pour tenter de saisir le cou de TORI, et le faire ainsi passer par-dessus son épaule gauche en se penchant en avant. TORI aussitôt profite de ce geste pour avancer son avant-bras gauche le plus loin possible derrière la nuque d'UKE, et pousser sa tête en avant, tandis qu'il maintient l'enroulement de son bras droit autour du cou d'UKE. TORI doit bien accentuer le mouvement vers le haut et en arrière du bras gauche d'UKE, pour éviter que celui-ci puisse le ramener en avant, ce qui rendrait cet étranglement inopérant.

7e STRANGULATION

HADAKA-JIME

(Etranglement à nu)



Le bras droit de TORI est enroulé autour du cou d'UKE de manière analogue à celle des trois précédentes Strangulations.

Sa main droite vient s'appuyer bien à plat " en lame " sur le biceps gauche, donc bien au-dessus du coude.

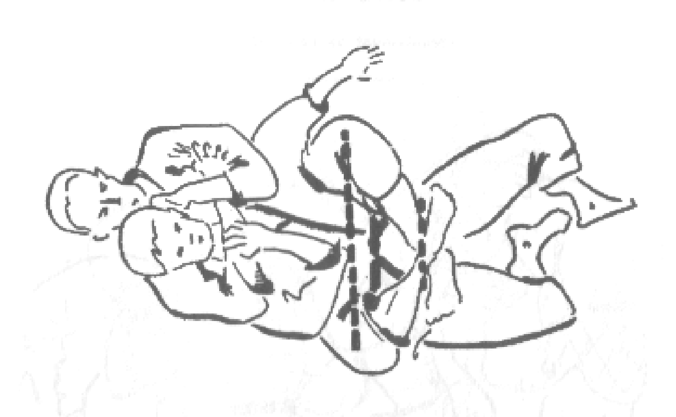
TORI plie alors le bras gauche, et la paume de sa main gauche vient appuyer sur la nuque d'UKE qu'elle pousse très fortement en avant.

Il y a double mouvement interdépendant en cisaille, qui provoque un étranglement extrêmement efficace et rapide, et peut se pratiquer sans utiliser le vêtement.

REMARQUE : Cet étranglement, comme tous les étranglements arrière, est respiratoire. Il se complète d'ailleurs d'une élongation de la nuque. ATTENTION donc lorsqu'on l'exécute.

Il peut se placer un peu différemment comme suit : au lieu d'appuyer de la main gauche sur la nuque d'UKE, TORI place cette main "en lame", la paume à plat sur le haut de son biceps droit, et la strangulation résulte alors d'une forte contraction des épaules et des bras d'UKE.

7° STRANGULATION BIS



De même que pour la 4° Strangulation BIS, UKE cherche à résister en se cambrant en arrière. TORI se laisse aller sur le dos, maintient sa prise et la complète d'un ciseau au corps placé par derrière.

8e STRANGULATION

EBI-GARAMI

(Enroulement de Langouste)



POSITION : TORI et UKE sont debouts pendant toute l'exécution de cette Strangulation, comme d'ailleurs pour la 9e, la 10e et la 10e BIS. Ils partent en garde normale de Judo.

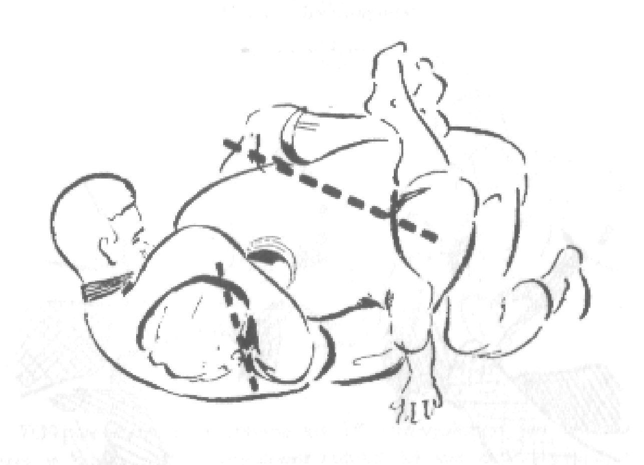
OPPORTUNITE : UKE avance vers la droite de TORI, en penchant un peu la tête, ce qui se produit quand il attaque TORI en latéral arrière droit.

TORI s'efface alors sur la gauche, comme pour esquiver, appuie la paume de sa main gauche sur la nuque d'UKE pour accentuer son déséquilibre avant et faire davantage pencher sa tête. A ce moment, TORI entoure de son bras droit et par-dessus, le cou d'UKE, de façon que la nuque soit coincée sous son aisselle droite et que la trachée-artère soit comprimée par le bord radial de l'avant-bras.

Les mains de TORI se joignent en prise fondamentale devant l'épaule droite d'UKE. TORI assure la prise en serrant très fortement en pince le cou d'UKE dans le pli de son coude droit, puis complète la Strangulation en se cambrant en arrière. UKE est étranglé sous l'effet de son propre poids.

REMARQUE : Cet étranglement est respiratoire.

8e STRANGULATION BIS



UKE veut résister à la 8e Strangulation en bloquant de ses mains les genoux de TORI, et se penchant en avant, ce qui empêche TORI de se cambrer et réduit l'effet de la Strangulation.

TORI se laisse alors rouler sur le dos et fait subir à UKE la 13e Strangulation (Ciseau au corps), tout en conservant la prise précédente.

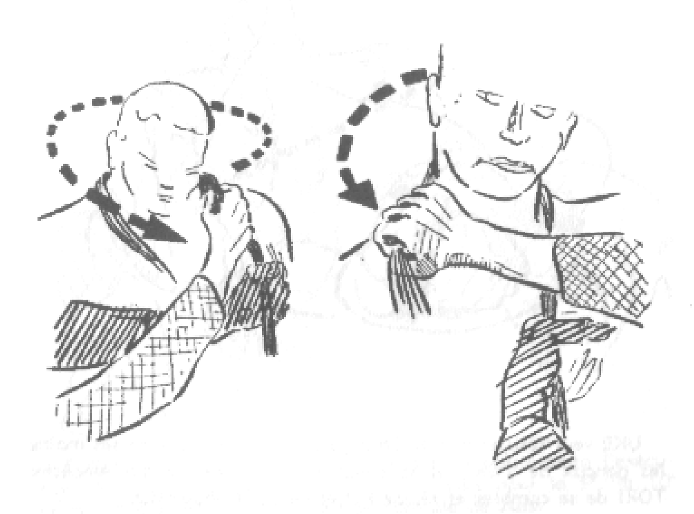
ATTENTION : Dans les deux cas — 8e et 8e BIS — l'étranglement se complète d'une élongation des vertèbres cervicales. TORI doit par conséquent rouler en arrière sans brusquerie, de façon continue, en assurant son contact sur les flancs d'UKE pour placer le ciseau au corps, d'abord avec une jambe, puis avec l'autre.

Il ne doit JAMAIS se laisser tomber brutalement.

9e STRANGULATION

TOMOE-JIME

(Etranglement enroulé)



Même POSITION de DEPART et même attaque de la part d'UKE que dans la 8e Strangulation.

La main droite de TORI a pris le revers gauche d'UKE au niveau de la clavicule. Sa main gauche quitte la manche droite d'UKE pour prendre également — pouce par-dessus — le revers gauche d'UKE, au-dessous du cœur. Les mains de TORI sont donc distantes, la gauche au-dessous de la droite, de 20 cm ou moins.

TORI tire alors violemment UKE en avant, ce qui accentue le déséquilibre de ce dernier, et contribue à lui faire pencher la tête encore davantage. TORI, d'un geste circulaire très large du coude droit, passe son bras autour et au-dessus de la tête d'UKE, et se retrouve avec les mains en position de 1re Strangulation (voir plus haut) mais debout en face d'UKE.

Tous les mouvements qui précèdent doivent s'enchainer avec beaucoup d'à-propos et la plus grande rapidité.



TORI termine alors comme en 1re Strangulation, en bloquant vers le haut, avec le tranchant cubital de son avant-bras droit, la gorge d'UKE, et tirant vers le bas le revers gauche d'UKE avec sa main gauche.

CONTACTS : Avant-bras droit de TORI prenant point d'appui sur le sternum d'UKE. Revers gauche d'UKE tiré vers le bas contre sa poitrine au-dessous et la face interne de l'avant-bras droit de TORI au-dessus. Le mouvement de cisaille doit se faire dans le même plan. L'important pour TORI est de maintenir de tout son poids UKE penché en avant, tout en restant au-dessous de lui, jambes fléchies.

10e STRANGULATION

ERI-JIME

(Etranglement par les revers)



TORI et UKE debout, face à face.

TORI saisit de la main gauche le revers droit d'UKE, au niveau de la carotide droite, c'est-à-dire sur le côté droit du cou, un peu en avant, en plaçant le pouce au-dessus, à l'intérieur de ce revers.

La prise de la main droite sur le revers gauche d'UKE est exactement symétrique.

La Strangulation se fait en deux temps :

— D'abord TORI courbe UKE le plus possible en avant en le tirant de tout son poids; en premier lieu, il le déséquilibre, puis une fois ce déséquilibre acquis, il se suspend littéralement à lui, en conservant toutefois sa balance sur ses jambes écartées et fléchies.

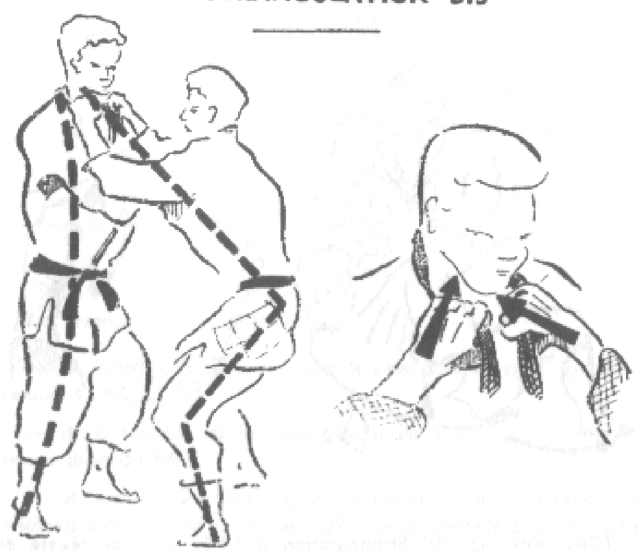
— Aussitôt ce résultat obtenu, il contracte très fortement ses mains en supination, ses poignets et ses avant-bras, avec les coudes très rapprochés, et effectue sur le cou d'UKE un mouvement en cisaille de ses poings qui prennent appui à l'extérieur entre le pouce et l'index, sur le revers, pour comprimer chaque carotide avec les phalanges.

Les bras de TORI sont pliés et les faces internes de ses avant-bras sont dirigées vers le haut, de même que les paumes et les phalanges.

Ce sont donc les tranchants cubitaux des mains qui, dans cette position, se trouvent l'un contre l'autre à l'intérieur.

REMARQUE : Cet étranglement est surtout sanguin.

10e STRANGULATION BIS



Si UKE résiste en se penchant en arrière, TORI inverse la prise de mains qu'il place en pronation, c'est-à-dire qu'il saisit au même endroit les revers, mais en plaçant les doigts au-dessus, pouce vers l'intérieur, et pinçant vigoureusement l'étoffe.

Cette fois, c'est la face extérieure des avant-bras et le dos des mains qui sont tournés vers le haut.

Le mouvement de cisaille se fait dans le même sens que tout à l'heure, par conséquent résulte d'une contraction en sens inverse des poings fermés de TORI.

TORI pousse UKE vers le haut et en arrière, avec ses bras contractés, mais tendus presque complètement (presque, pour pouvoir éviter plus facilement les clés de bras).

REMARQUE : Cet étranglement est plutôt respiratoire.

D'une façon générale d'ailleurs, bien que la prise sur le cou d'UKE soit du même genre dans la 10e Strangulation et dans la 10e BIS, les mouvements d'attaque (et de défense) dans la fondamentale et sa BIS sont presque absolument opposés.

11e STRANGULATION

KENSUI-JIME

(Etranglement suspendu)



TORI porte la 10e Strangulation à UKE. Celui-ci résiste en prenant les poignets de TORI qu'il écarte.

TORI se place alors latéralement, flanc droit devant UKE, et laisse glisser sa jambe droite sur le talon vers la droite d'UKE, parallèlement à l'axe des pieds de celui-ci, en se suspendant à ses revers pour s'asseoir au sol.

En même temps, TORI soulève la jambe gauche qui vient entourer le cou d'UKE de manière à placer son mollet sur la nuque de ce dernier et le creux poplité du genou derrière l'oreille gauche d'UKE.



La Strangulation provient :

— du blocage de ce genou plié le plus possible pour coincer la nuque d'UKE ;

— de la traction de la main gauche de TORI qui maintient le revers droit d'UKE ;

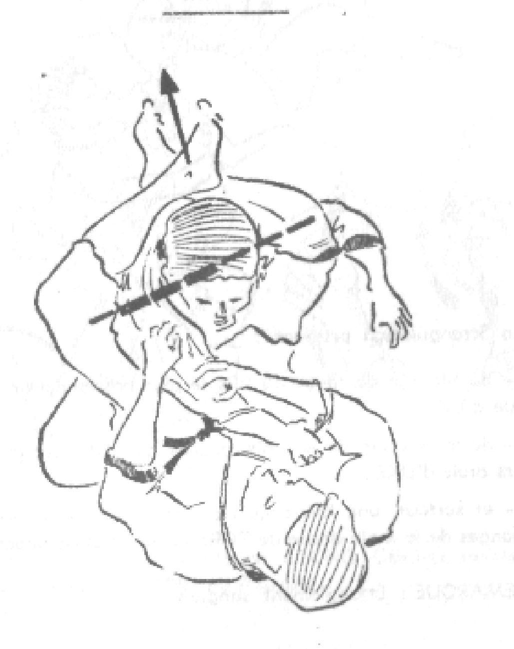
— et surtout, une fois acquis ces contacts, de la pression des phalanges de la main droite de TORI sur la carotide gauche d'UKE.

REMARQUE : Etranglement sanguin.

12° STRANGULATION

KATA-JIME

(Etranglement en prenant l'épaule)



TORI est sur le dos, et UKE, accroupi sur les talons, se trouve bloqué entre ses jambes. C'est la 3° Position d'Armlocks (voir plus loin).

TORI passe sa jambe droite devant le bras gauche d'UKE et par-dessus l'épaule ; il prend le bras droit d'UKE et de son cou, en ciseau, entre ses jambes, qu'il allonge le plus possible de façon à bien serrer ses genoux.

CONTACTS : Importants, comme dans toutes les Strangulations, mais qu'il faut, ici, préciser particulièrement.

Le creux poplité du genou droit de TORI vient s'appuyer étroitement contre tout le côté gauche du cou d'UKE.

Le genou gauche de TORI prend point d'appui au début du ciseau sous le deltoïde droit d'UKE, et son mollet se trouve même, à ce moment, en contact avec le bas de l'omoplate droite d'UKE et le bord externe du dorsal.

Alors TORI tire nettement vers sa droite le bras droit d'UKE — ce qui lui est relativement facile, car UKE cherche surtout à éviter l'armlock (le 3e de la 3e Position — voir plus loin), et remonte en même temps son genou gauche le long du deltoïde d'UKE, jusqu'à ce que le creux poplité coiffe la pointe de l'épaule, le biceps de la cuisse contre le triceps du bras.

A ce moment, la ligne des genoux de TORI passe un peu en biais de la ligne des carotides d'UKE, genou droit un peu en arrière et au-dessus, et genou gauche au-dessous et en avant. Toute la masse musculaire du deltoïde d'UKE contribue à écraser sa propre carotide droite, la gauche étant directement comprimée par le genou droit de TORI.

REMARQUE : TORI ne doit pas trop se cambrer sur les épaules pour infliger le ciseau à UKE, car il risque alors d'être soulevé en 5e de Bras.

Quand il tire vers sa droite le bras droit d'UKE, TORI à la fois :

— facilite la montée de son genou gauche vers l'épaule ;
— et rend plus difficile la résistance d'UKE qui essaie de plier son bras et de dégager son épaule en l'avançant.

13° STRANGULATION
DO-JIME

(Etranglement du tronc)



TORI sur le dos, et UKE entre ses jambes, donc en 3° Position d'Armlocks, comme dans la précédente Strangulation.

TORI accroche ses pieds l'un contre l'autre derrière UKE, de même que précédemment, soulève ses jambes pour amener ses genoux au niveau des fausses côtes d'UKE, et comprime alors aussi fortement que possible le buste de celui-ci, en allongeant les jambes et les genoux forment étau, en appuyant par leurs bords internes sur les flancs d'UKE.

REMARQUE : La prise, pour être efficace, doit profiter du relâchement des muscles intercostaux, dorsaux, dentelés et obliques au moment où UKE termine son expiration et va prendre son inspiration.

TORI, d'autre part, doit soulever UKE en arrière, en repoussant ses épaules avec les bras tendus, ce qui a pour lui le triple avantage :

— de faciliter l'exécution et l'efficacité de la prise ;

— d'éviter d'être immobilisé en 11ᵉ ou 11ᵉ BIS ;

— et de pouvoir, le cas échéant, esquiver le contre du 5ᵉ de bras.

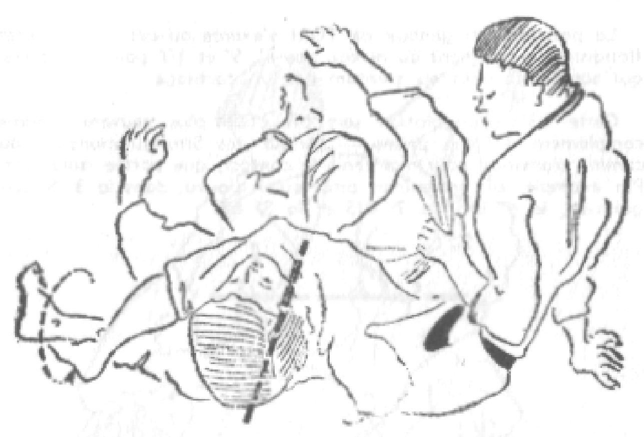
La pression des genoux de TORI s'exerce au-dessus des côtes flottantes, exactement au niveau des 8ᵉ, 9ᵉ et 10ᵉ paires de côtes, qui sont rattachées au sternum par un cartilage.

Cette 13ᵉ Strangulation sert beaucoup plus souvent comme complément d'autres prises — surtout des Strangulations — ou comme transition pour maintenir le contact, que portée isolément. Par exemple, elle intervient, ainsi qu'on l'a vu, dans la 3ᵉ Strangulation, la 4ᵉ BIS, la 7ᵉ BIS et la 8ᵉ BIS.

14e STRANGULATION

HIZA-JIME

(Etranglement avec le genou)



UKE est sur le dos.

TORI est assis à droite de sa tête, et ses jambes, perpendiculaires à l'axe du corps d'UKE, ont pris ce dernier en ciseau au cou.

La jambe droite de TORI passe sous la tête d'UKE; elle est allongée au sol, sur sa face externe, La nuque d'UKE est bloquée sur le genou droit de TORI, exactement contre l'apophyse interne du tibia.

La jambe gauche de TORI est légèrement pliée, et le creux poplité du genou appuie sur la trachée d'UKE. Le cou-de-pied gauche coulisse le long du tendon d'Achille droit, vers le bas, de façon à tendre le plus possible la jambe gauche, serrant ainsi en tenaille la gorge d'UKE.

REMARQUE : Cet Etranglement est respiratoire.

Il est indiqué pour TORI de tenir le bras droit d'UKE, ce qui présente le double avantage — qu'alors, UKE ne possède plus que très peu de chances de pouvoir dégager sa tête ; — et que de cette façon, le contact de strangulation est bien longitudinal, d'avant en arrière, et non pas transversal ou oblique. Dans ces deux derniers cas, le ciseau au cou est douloureux, mais il n'y a pas étranglement, parce que généralement les genoux sont trop épais pour bien appuyer sur les carotides et transformer l'étranglement respiratoire en étranglement sanguin.

15e STRANGULATION

TSUKKOMI-JIME

(Etranglement appuyé)



UKE allongé sur le dos et TORI sur sa droite, en 1re Position d'Armlocks pour fixer les idées (voir plus loin).

TORI soulève sa jambe gauche et vient placer son pied, posé à plat sur le sol, contre le flanc droit d'UKE.

Il appuie son genou droit en pointe sur le foie d'UKE, laissant son pied droit en flexion, en appui sur les orteils.

En même temps, sa main droite en pronation saisit le revers gauche d'UKE (doigts dessus à l'intérieur, pouce à l'extérieur) au niveau de la clavicule et vient le rabattre devant le cou d'UKE.

La main gauche de TORI (pouce à l'intérieur, doigts à l'extérieur) prend le revers droit d'UKE au niveau du pectoral.

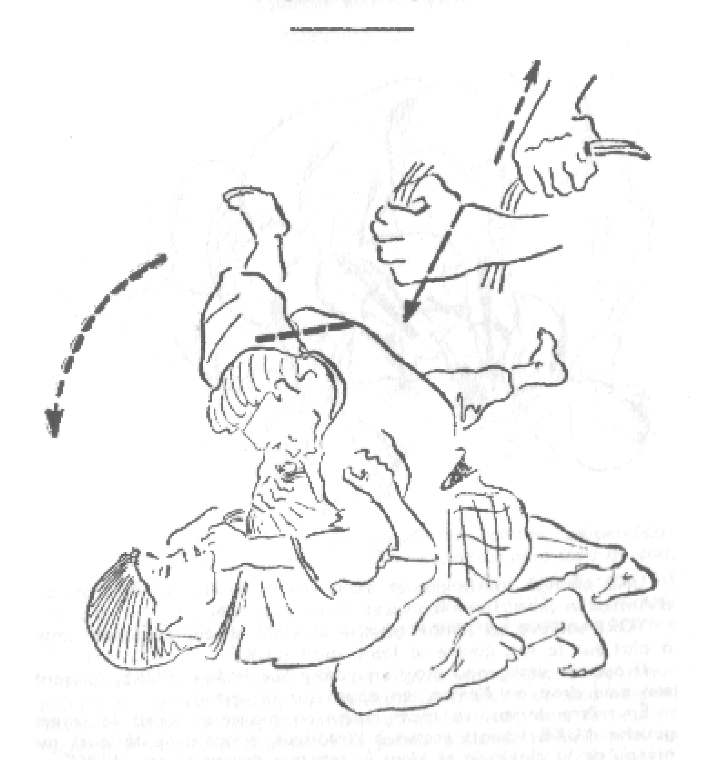
Son bras gauche exerce une traction vigoureuse, cependant que son bras droit tendu, appuie avec tout son corps, le poing fermé en " coin ", sur la trachée d'UKE, mais légèrement sur le côté droit du cou, afin de maintenir plus sûrement le contact.

REMARQUE : La position, la "balance" et les points d'appui de TORI sont fort semblables à ceux de la 17e Immobilisation.

16e STRANGULATION

EBI-JIME

(Etranglement de langouste)



Même POSITION de DEPART que pour le mouvement précédent, c'est-à-dire 1re Position d'Armlocks.

TORI saisit de la main gauche le revers gauche d'UKE au niveau de la clavicule. La prise de main se fait comme pour une 1re Strangulation à gauche, avec le pouce sous le revers.

Son bras droit passe sous le genou droit d'UKE, qu'il soulève et bascule en arrière, pour venir saisir, de la même prise que ci-dessus, le revers droit d'UKE avec la main droite. Pour effectuer ce mouvement de poussée en arrière vers la nuque d'UKE, TORI a pris point d'appui sur sa jambe droite qu'il a tendue en arrière en biais, la plante du pied posée bien à plat sur le sol.

TORI bloque bien contre son épaule droite, entre son bras et son cou, la cuisse droite d'UKE, et le renverse le plus loin possible en arrière, comme pour lui faire subir une clé de cou (apparentée à la 5e — voir plus loin).

Mais il est inutile, pour réussir cette Strangulation, d'appuyer fortement sur le cou le bord cubital de l'avant-bras gauche, comme en 1re Strangulation.

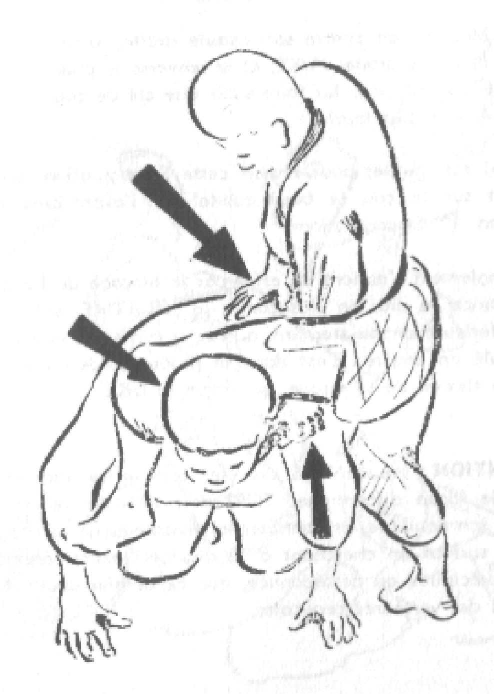
L'étranglement s'obtient en effet par le blocage de l'avant-bras qui se coince de plus en plus contre le cou d'UKE, entre sa mâchoire inférieure et son sternum, au fur et à mesure que son corps est basculé en arrière. C'est donc le propre poids de son corps, joint à la flexion de sa nuque, qui étrangle UKE.

ATTENTION : Ne JAMAIS exécuter cette prise brutalement et surtout de façon discontinue. TORI doit toujours veiller à bien conserver son équilibre, et contrôler les tentatives de sorties d'UKE, car c'est surtout en cherchant à se dégager inconsidérément, de manière précipitée ou désordonnée, que ce dernier court le risque de lésions des vertèbres cervicales.

17e STRANGULATION

HASAMI-JIME

(Etranglement en ciseau)



TORI et UKE en 4e Position d'Armlocks (voir plus loin).

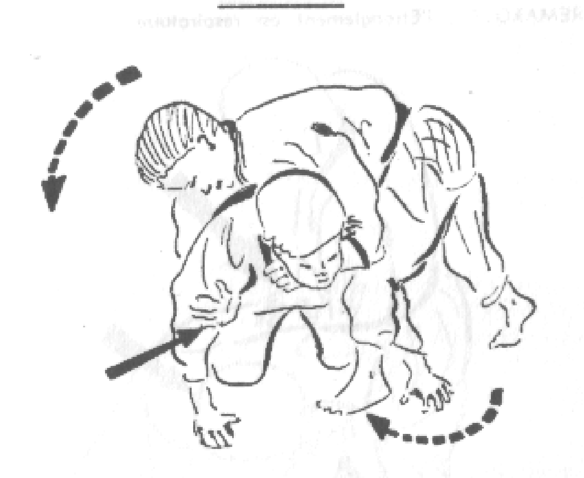
TORI saisit de la main gauche, pouce à l'intérieur, le revers droit d'UKE, le plus loin possible derrière l'oreille, il enjambe la tête d'UKE avec sa jambe gauche, en prenant appui d'une part sur sa jambe droite qu'il tend, et d'outre part sur la paume de sa main droite qu'il pose sur l'omoplate gauche d'UKE, afin de l'empêcher de rouler.

Le creux poplité du genou gauche de TORI et la face postérieure de sa cuisse appuient sur la nuque d'UKE, cependant que le bras gauche de TORI tire vers le haut le revers droit d'UKE.

REMARQUE : l'Etranglement est respiratoire.

18° STRANGULATION
OHTEN-JIME

(Etranglement en tournant sur le côté)

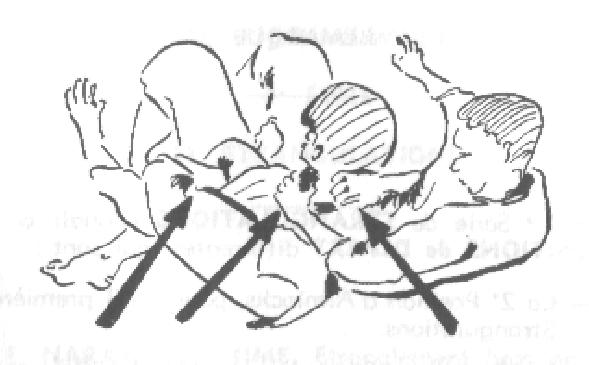


Même POSITION de DEPART que précédemment, la 4e Position d'Armlocks.

TORI saisit de sa main gauche, très loin derrière l'oreille, le revers droit d'UKE. Il fait un grand pas de la jambe gauche, de façon à venir poser son pied devant la face interne du poignet gauche d'UKE, si bien que le creux de son genou gauche est en contact avec le pli du coude gauche de celui-ci.

En même temps, TORI se penche de telle sorte que sa poitrine appuie transversalement sur le dos d'UKE.

A ce moment, TORI glisse son bras droit le long du flanc droit d'UKE et sous son aisselle, pour amener la face extérieure de son avant-bras au contact du biceps d'UKE. Il roule alors en avant et sur son côté droit, au-dessus d'UKE, mais en gardant étroitement le contact, tandis que sa main droite s'introduit le plus loin possible derrière la tête d'UKE, paume appuyée sur la nuque.



UKE se retrouve donc à la fin de la chute, les épaules et le dos sur la poitrine et l'abdomen de TORI, subissant par la droite un étranglement très semblable comme principe au 6' (voir plus haut), cependant que son bras gauche est immobilisé en arrière par les jambes de TORI, le genou gauche de TORI toujours dans le pli du coude d'UKE, et le creux du genou droit de TORI passant par-dessus son cou-de-pied gauche.

REMARQUE : Cette prise découle de la précédente en ce sens que si UKE cherche à éviter la 17' Strangulation en roulant sur son côté droit, TORI suit le mouvement et enchaine immédiatement en 18'.

REMARQUE

La 1re Série de **STRANGULATIONS** connaît donc **6 POSITIONS de DÉPART** différentes, qui sont :

— La 2e Position d'Armlocks, pour les 3 premières Strangulations.

— La Position d'Etranglement par derrière, pour les 4 Strangulations suivantes.

— La Position Debout (ou 6e Position d'Armlocks), ensuite jusqu'à la 11e Strangulation.

— La 3e Position d'Armlocks, pour la 12e et la 13e Strangulation.

— La 1re Position d'Armlocks, pour les 14e, 15e et 16e Strangulations.

— La 4e Position d'Armlocks enfin, pour les 17e et 18e Strangulations.

Si l'on définit les **POSITIONS** en question plutôt par rapport aux **ARMLOCKS** que par rapport aux Strangulations, c'est que ces dernières en général peuvent se prêter à une exécution un peu plus libre et personnelle, et que la position de départ respective de TORI et d'UKE y revêt un peu moins d'importance que dans les Clés de Bras.

Une seule position d'Etranglements est plus caractérisée et plus utilisée pour ceux-ci que pour les Armlocks — bien qu'il existe aussi des Armlocks à partir de cette position — c'est celle où TORI se trouve derrière UKE.

II. — SHIME-WAZA

2e SERIE

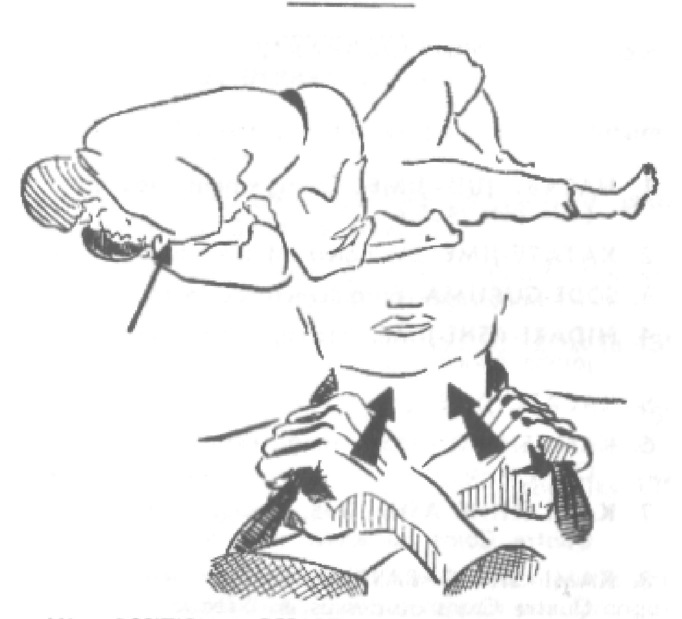
11 STRANGULATIONS

Pages

1re STRANGULATION — 2e SERIE

NARABI-JUJI-JIME

(Etranglement bras en croix côte-à-côte)



Même POSITION de DEPART que pour la 1re Strangulation de la 1re Série. TORI à califourchon sur UKE et le genou droit soulevé.

TORI prend avec sa main gauche, pouce à l'intérieur, le revers gauche d'UKE, et symétriquement avec sa main droite le revers droit. Donc même prise des deux mains, le poignet droit croisant le gauche par-dessus.

TORI met alors son genou droit au sol et se penche le plus possible en avant, sa tête au-delà de celle d'UKE.

REMARQUE : Etranglement sanguin.

TORI doit bien placer de chaque côté le tranchant cubital de la main contre le cou d'UKE, contracter fortement ses poings, et ensuite seulement se pencher en avant. Ce n'est qu'alors qu'il y a Strangulation. Par conséquent, différence de technique avec la 1re Strangulation - 1re Série, la pression sur le cou d'UKE dépend plus du poids de TORI que de l'effort de ses bras.

2e STRANGULATION — 2e SERIE

KATATE-JIME

(Etranglement avec la main)



TORI tient UKE en 4e Immobilisation.

Sa main gauche quitte la ceinture d'UKE et vient saisir — pouce à l'intérieur — le col du côté gauche, le plus près possible de sa main droite, c'est-à-dire tout contre l'oreille gauche d'UKE.

A ce moment, le coude gauche de TORI est passé du côté droit de la tête d'UKE, et s'avance le plus possible contre l'épaule droite de ce dernier.

Les avant-bras de TORI se trouvent alors presque **dans le même plan** et effectuent sur le cou d'UKE un mouvement de cisaille, ayant pour charnière le côté gauche du col d'UKE.

REMARQUE : L'Etranglement est respiratoire, et c'est le bord cubital de l'avant-bras gauche de TORI, juste au-dessus du poignet, qui fait pression sur la trachée d'UKE. La face interne du poignet droit de TORI sert seulement de point d'appui à la nuque d'UKE.

Cette strangulation possède de nombreuses variantes. En particulier, elle peut aussi se faire directement sans bloquer au départ le bras droit d'UKE. Elle peut même se compléter d'une clé de cou.

3ᵉ STRANGULATION — 2ᵉ SERIE

SODE-GURUMA

(Enroulement de la manche)



UKE assis par terre, et TORI debout derrière lui qui appuie le genou droit sur son omoplate droite.

TORI saisit de la main gauche le revers gauche d'UKE, le plus près possible de l'oreille gauche, en mettant le pouce à l'extérieur. Son avant-bras gauche vient donc s'enrouler par son bord radial en avant et sur la droite du cou d'UKE.

Cependant, la main droite de TORI vient saisir le tissu du kimono d'UKE en avant du deltoïde gauche de celui-ci, et l'avant-bras droit de TORI bloque la nuque d'UKE contre son bord cubital. Il ne reste plus alors à TORI qu'à accomplir avec ses avant-bras l'un contre l'autre, le classique mouvement en tenaille, l'avant-bras gauche TORI tirant vers le haut, et le droit poussant vers le bas.

REMARQUE : Le contact du genou droit de TORI derrière UKE est important, parce qu'il empêche celui-ci d'esquiver au début du mouvement, en tournant en arrière à droite.

Cette Strangulation peut d'ailleurs se placer dans d'autres positions et l'on a d'assez fréquentes occasions de l'utiliser.

4° STRANGULATION — 2° SERIE

HIDARI-ASHI-JIME

(Etranglement avec la jambe gauche)



TORI tient UKE entre ses jambes au sol, en 3° Position d'Armlocks.

Il saisit de sa main gauche, pouce à l'extérieur, le revers gauche d'UKE, le plus loin possible derrière l'oreille. En même temps, son pied droit vient se fixer dans l'aine gauche d'UKE, pour y prendre point d'appui et empêcher UKE d'avancer, tandis que sa jambe gauche passe devant le bras droit d'UKE et par-dessus son cou. De cette façon, le mollet gauche de TORI vient appuyer sur la nuque d'UKE, et l'oblige à se pencher en avant, d'autant plus que la main droite de TORI saisit sa cheville gauche pour compléter le contact et renforcer la flexion de son genou sur la nuque d'UKE.

A ce moment, TORI pousse vigoureusement sur sa jambe droite, ce qui a pour effet de déséquilibrer davantage encore UKE en avant, le seul point d'appui qui lui reste étant le bord radial de l'avant-bras gauche de TORI en avant de son cou.

REMARQUE : Cette Strangulation résulte par conséquent d'un triple mouvement :
— d'enroulement de l'avant-bras gauche de TORI, sous le cou d'UKE ;
— de pression de la jambe gauche de TORI, sur la nuque d'UKE ;
— et de poussée de sa jambe droite dans l'aine d'UKE.

5e STRANGULATION — 2e SERIE

KAGATO-JIME

(Etranglement avec le pied)



Même POSITION de DEPART et même début de mouvement que dans la Strangulation précédente. C'est-à-dire que le pied droit de TORI prend appui dans l'aine gauche d'UKE, et que sa main gauche passe sous le cou d'UKE pour saisir le revers gauche, en mettant le pouce au-dessus.

Alors, TORI contourne avec sa jambe gauche le bras droit d'UKE de manière à le bloquer dans le creux de son genou, et passe son pied gauche devant la tête d'UKE pour venir appuyer son tibia, un peu au-dessus de la cheville, devant le cou de celui-ci. Immédiatement, sa main droite passe par-dessus son mollet gauche, pour prendre le tissu du kimono d'UKE sur l'épaule droite, ce qui "verrouille" définitivement la prise, en empêchant UKE de tourner sur son côté droit.

La Srangulation se termine comme la précédente, TORI poussant de sa jambe droite l'aine gauche d'UKE.

REMARQUE : Etranglement respiratoire.

REMARQUE PREALABLE

aux 6e, 7e et 8e Strangulations de la 2e Série

Les trois Strangulations suivantes constituent des " contres " à la 3e Immobilisation. Par conséquent, la POSITION de DEPART sera la même dans les trois cas : UKE tiendra TORI en 3e Immobilisation.

6e STRANGULATION — 2e SERIE

KAMI-SHIHO-JIME

(Etranglement des quatre coins au-dessus)



TORI se cambre et soulève son côté droit en prenant appui sur sa jambe droite fléchie. Profitant de ce mouvement qui éloigne un peu de son abdomen la tête d'UKE, il glisse sous le cou de ce dernier son poignet droit qui vient prendre, pouce à l'extérieur, le revers gauche d'UKE.

En même temps, TORI entoure de son bras gauche le cou d'UKE par-dessus, et sa main gauche saisit sa manche droite légèrement au-dessous du deltoïde.

CONTACTS : Sur la trachée-artère d'UKE, le bord cubital de l'avant-bras droit de TORI, et contre la nuque d'UKE la face interne de son avant-bras gauche.

La Strangulation résulte de la contraction des biceps de TORI qui rapproche ses avant-bras et d'un mouvement de torsion de ses poignets, le droit soulevant le bord radial et le gauche au contraire l'abaissant.

7° STRANGULATION — 2° SERIE

KAMI-SHIHO-ASHI-JIME

(Etranglement des quatre coins au-dessus avec la jambe)



Même commencement de mouvement que dans la précédente Strangulation, mais lorsque TORI glisse son avant-bras droit sous le cou d'UKE, sa main saisit le revers gauche, en plaçant le pouce à l'intérieur au lieu de le placer à l'extérieur. C'est donc le bord radial qui appuie sur le cou.

TORI passe sa jambe droite, au-dessus de la tête d'UKE, et de sa main gauche qui tire la cheville vers le bas, bloque le mollet contre la nuque d'UKE.

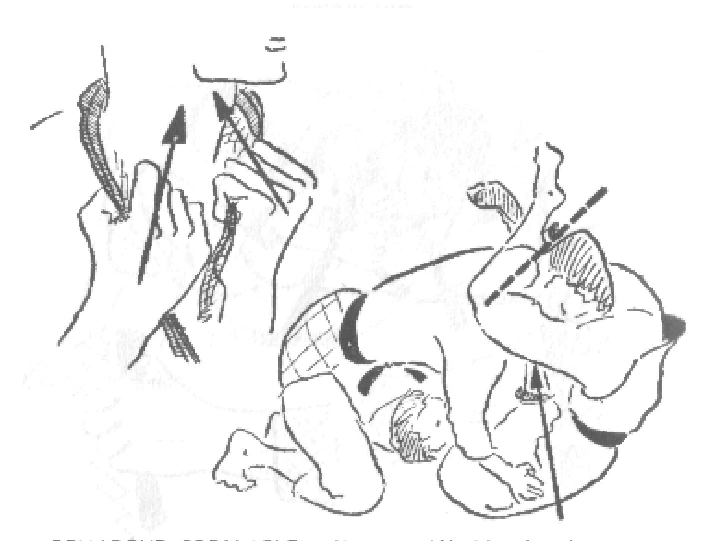
REMARQUE : Etranglement respiratoire.

Pour pouvoir porter avec succès cette Strangulation, il faut que la tête d'UKE se trouve assez bas sur l'abdomen de TORI.

8e STRANGULATION — 2e SERIE

KAMI-SHIHO-BASAMI

(Etranglement des quatre coins au-dessus en ciseau)



REMARQUE PREALABLE : Il est préférable de placer cette Strangulation un peu **avant** d'être complètement saisi en 3e Immobilisation.

TORI saisit directement, sans croiser les poignets, les revers d'UKE, au niveau des carotides. Sa main droite prend le revers droit d'UKE, en laissant le pouce au-dessus. Prise symétrique de sa main gauche sur le revers gauche.

Il ferme ses poings, et ses phalanges viennent appuyer sur les côtés du cou d'UKE.

Mais, en même temps, les jambes de TORI sont venues se croiser, genoux pliés, au-dessus de la nuque d'UKE, qu'elles barrent ainsi **en l'empêchant de se relever.**

Une flexion-torsion en tenaille des poignets de TORI, analogue à celle de la 10e Strangulation-1re Série (voir plus haut) complète l'Etranglement.

REMARQUE : Cet Etranglement est sanguin.

REMARQUE PREALABLE

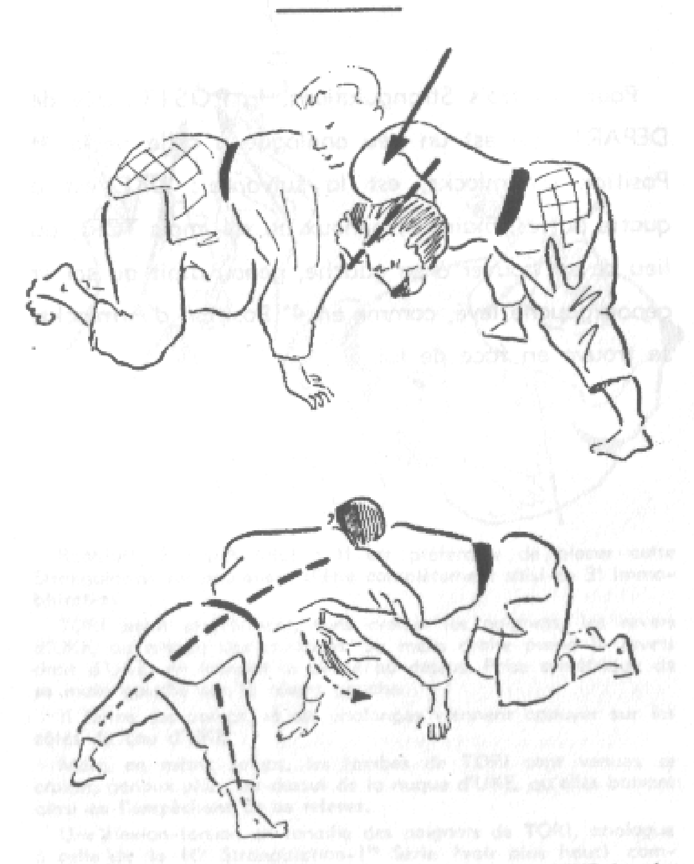
aux 9e, 10e et 11e Strangulations de la 2e Série

Pour ces trois Strangulations, la POSITION de DEPART, qui est un peu analogue à celle de la 4e Position d'Armlocks, est la suivante : UKE est à quatre pattes, mains et genoux au sol, mais TORI, au lieu de se trouver à sa gauche, genou droit au sol et genou gauche levé, comme en 4e Position d'Armlocks, se trouve en face de lui.

9e STRANGULATION — 2e SERIE

GIAKU-OKURIERI

(Dislocation du revers)



TORI saisit de la main gauche le revers droit d'UKE le plus loin possible derrière l'oreille, le pouce placé à l'intérieur.

Son avant-bras passe sous le coup d'UKE et son épaule vient bloquer la nuque de l'autre côté.

TORI, d'autre part, glisse son bras droit derrière le bras gauche d'UKE, et passe sous l'aisselle pour s'emparer, pouce également à l'intérieur, du revers gauche d'UKE qu'il tire fortement vers le bas.

En même temps, TORI appuie de tout son poids son menton sur le haut de l'omoplate droite d'UKE, en laissant glisser en arrière, hors de portée des bras d'UKE, ses jambes tendues et écartées, plantes des pieds bien à plat sur le sol.

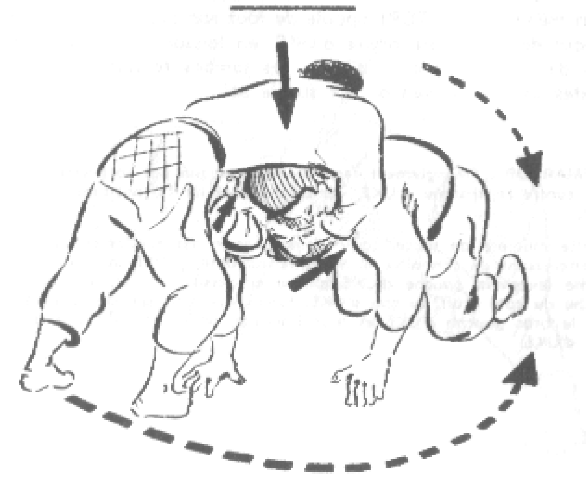
REMARQUE : Etranglement respiratoire provoqué par la pression vers le haut contre la trachée d'UKE, du bord radial de l'avant-bras gauche de TORI.

Cette manière de placer la 9e Strangulation est fondamentale, mais il est intéressant de connaître la variante suivante : TORI saisit de son bras gauche le revers gauche d'UKE, pouce en-dessus, en laissant son coude gauche du côté droit du cou d'UKE, tandis que sa main droite passe derrière le bras gauche d'UKE et sous l'aisselle, pour venir prendre le revers droit d'UKE.

10e STRANGULATION — 2e SERIE

KAESHI-JIME

(Etranglement avec renversement)



TORI passe son avant-bras droit transversalement sous le cou d'UKE, pour saisir, pouce à l'extérieur, le revers droit d'UKE, plutôt assez bas, et le bord du poignet de TORI appuie sur la trachée d'UKE ou sur le côté gauche de son cou.

La nuque d'UKE est bloquée au-dessus par le bras droit, l'épaule et le pectoral de TORI.

TORI glisse son bras gauche derrière le bras droit d'UKE, et sous l'aisselle, puis sa main gauche remonte pour appuyer sa paume contre la nuque d'UKE.

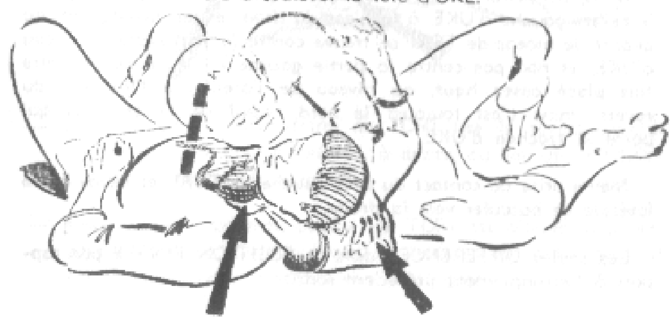
A ce moment, TORI bascule sur le côté droit (et non pas en avant par-dessus UKE), en pivotant un peu comme un battant de porte, mais très diagonalement, d'une part autour de son talon droit qui reste au sol, et d'autre part autour de son bras droit, sur l'épaule gauche d'UKE, qui est contraint de rouler sur son côté gauche, et se retrouve sur le dos, avec le flanc droit de TORI appuyé contre le sien.

Le point important est le contact de la tête de TORI, qui doit toujours rester au-dessus d'UKE, d'abord sur son omoplate droite, puis à la fin du mouvement sur son sternum.



La POSITION FINALE est donc la suivante :

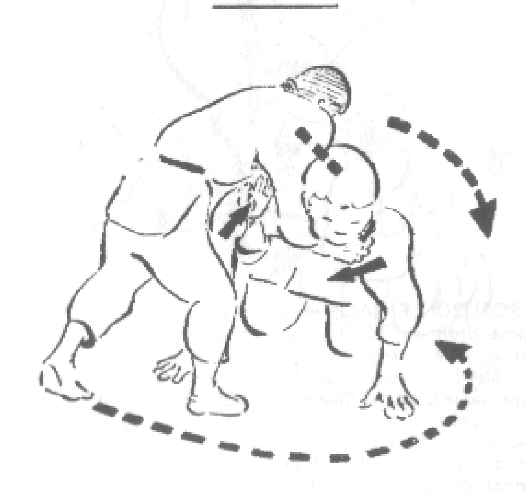
— le bras droit de TORI, tenant toujours le revers droit d'UKE, s'est enroulé derrière le cou et sous le bras droit de ce dernier ; le bord radial de l'avant-bras de TORI est contre la nuque d'UKE et le biceps de TORI contre le triceps d'UKE ;
— le bras gauche de TORI passe par-dessus le bras droit d'UKE et sa main gauche saisit sa propre manche droite sur l'avant-bras derrière la tête d'UKE ;
— Contact de la tête de TORI sur le sternum d'UKE et de son épaule droite contre le flanc droit de celui-ci.
— TORI doit être le plus transversal possible par rapport à UKE, avec sa jambe gauche en appui arrière ;
— enfin pour compléter plus sûrement la Strangulation, TORI prend point d'appui sur sa tête et tourne le plus possible sur le dos de manière à soulever la tête d'UKE.



11e STRANGULATION — 2e SERIE

GIAKU-GAESHI-JIME

(Etranglement en dislocation avec renversement)

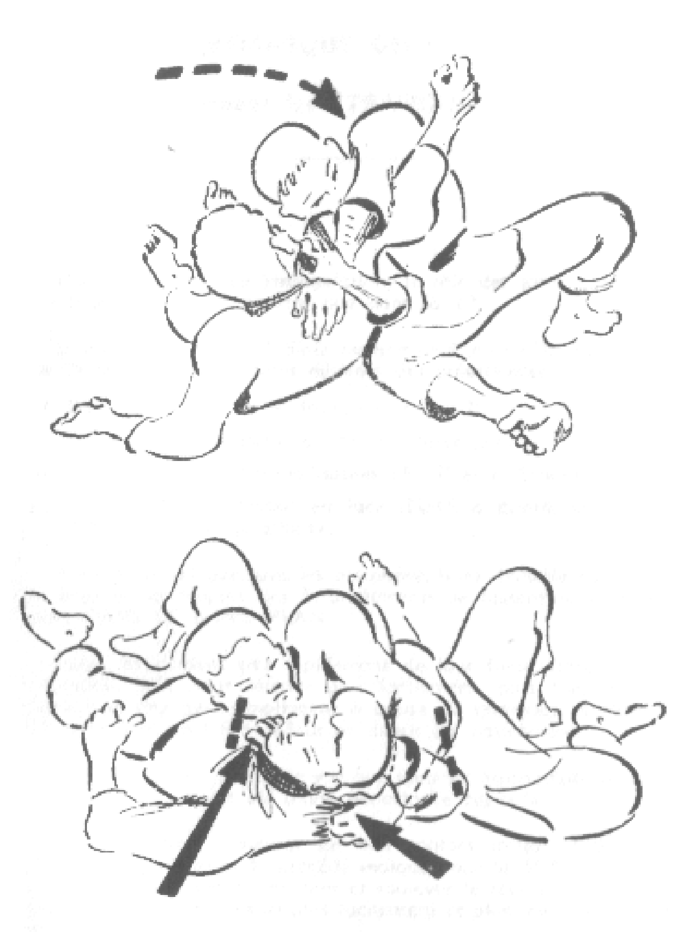


Cette strangulation est extrêmement semblable à la précédente.

Mais, DIFFERENCE dans l'attaque : le bras droit de TORI prend le revers gauche d'UKE, à la place du droit, et par conséquent, au départ, le biceps de TORI se trouve contre la partie droite du cou d'UKE, et non pas contre la partie gauche — le pouce est cette fois placé assez haut, au niveau de l'oreille, à l'intérieur du revers, mais c'est toujours le bord radial de l'avant-bras qui barre la trachée d'UKE.

Même prise de contact du bras gauche de TORI, et même façon latérale de basculer vers la droite.

Les seules DIFFERENCES dans la POSITION FINALE par rapport à l'étranglement précédent sont :



— d'abord que la main droite de TORI tire le revers gauche d'UKE devant le cou de celui-ci, à droite, au lieu de s'enrouler derrière la nuque, à gauche ;

— ensuite que le poignet gauche de TORI est bloqué sous son poignet droit et contribue ainsi à hausser son point d'appui sur l'épaule droite d'UKE, pour l'étrangler.

REMARQUE GENERALE

concernant les STRANGULATIONS

Dans la 2e Série de Strangulation, le rôle des jambes de TORI est beaucoup plus important que dans la 1re.

D'autre part, cette 2e Série comprend 4 nouvelles POSITIONS de DEPART, plus ou moins dérivées des précédentes :

— TORI tient UKE en 4e Immobilisation (2e Strangulation) ;

— TORI est debout derrière UKE (3e Strangulation) ;

— TORI subit la 3e Immobilisation (6e, 7e et 8e Strangulations) ;

— TORI se trouve debout en face d'UKE à quatre pattes (9e, 10e et 11e Strangulations).

Il est essentiel que tous les mouvements en tenaille qui sont à la base de la plupart des Etranglements se fassent le plus possible DANS LE MEME PLAN.

Sinon, ils perdent très rapidement de leur force, donc de leur efficacité. UKE peut résister plus facilement, plus longtemps et surtout se dégager, simplement à cause de quelques centimètres de contact qui ont fait défaut au début du mouvement.

Donc, ne jamais perdre de vue que pour les Strangulations aussi, la Position de Départ est d'une importance capitale.

D'ailleurs, pour s'assurer un bon contact initial, TORI peut chercher à généraliser le procédé indiqué pour la 5e Strangulation de la 1re Série, c'est-à-dire tirer et soulever le revers d'UKE d'une main pour pouvoir le saisir plus facilement et plus loin avec l'autre main.

Mais, la prise de mains correctement assurée, il arrive assez souvent que TORI puisse avec profit déplacer son corps par rapport à celui d'UKE, pour parachever l'étranglement.

Des exemples de ce procédé sont fournis par la 18e Strangulation de la 1re Série et par les 2e, 10e et 11e de la 2e Série.

III. — UDE-KWANSETSU-WAZA

25 CLES DE BRAS ou ARMLOCKS

(6 positions)

PRINCIPE DES CLES DE BRAS

Le **BUT** est de faire abandonner l'adversaire, sous la douleur consécutive à un début d'entorse ou de luxation des articulations du Bras, et principalement du COUDE, entorse ou luxation qui résultent d'une torsion ou d'une élongation.

REMARQUE PREALABLE AUX CLES DE BRAS

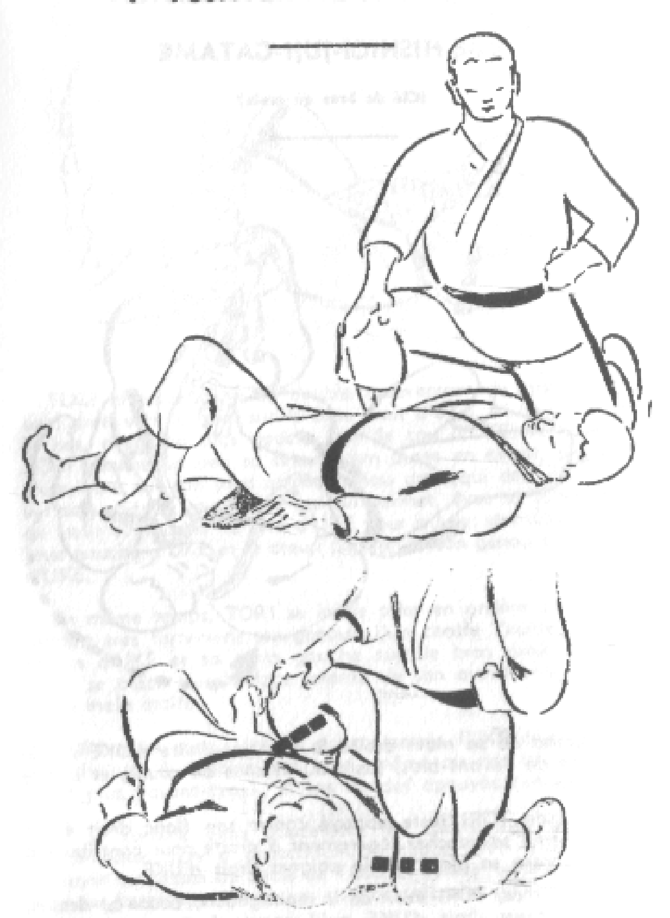
Il est essentiel, pour réussir les clés de bras :

— de très bien observer les contacts indiqués, que l'on doit s'entraîner à acquérir et à conserver avec précision et rapidité ;

— de toujours se rappeler que le siège de l'effort et de l'équilibre réside dans les abdominaux ;

— de maintenir le plus possible ses coudes contre ses propres flancs (et ses genoux contre les flancs de l'adversaire principalement dans les trois premières positions).

1re POSITION DE CLES DE BRAS



UKE est allongé sur le dos.

TORI se trouve face au flanc droit de celui-ci, le genou gauche au sol contre l'épaule d'UKE, le genou droit levé, cou-de-pied droit touchant la ceinture.

La paume droite de TORI s'appuie sur son genou droit et sa main gauche contre sa hanche gauche.

1re CLE DE BRAS — 1re POSITION

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

(Clé de bras en croix)



TORI prend de sa main droite la manche droite d'UKE sur la face interne de l'avant-bras, juste au-dessous du coude, et la tire vers le haut.

Le coude de TORI reste appuyé contre son flanc droit et sa tête peut même se pencher légèrement à droite pour contribuer à maintenir contre sa clavicule le poignet droit d'UKE.

En même temps, TORI saisit de la main gauche, pouce au-dessus, le haut du revers droit d'UKE qu'il appuie fortement contre la partie avant droite du cou d'UKE, de façon à lui faire tourner la tête vers la gauche, joue gauche presque contre le tapis.

TORI appuie son tibia droit contre les fausses côtes d'UKE, genou en avant sur le foie d'UKE, et son genou gauche est au contact de l'oreille droite d'UKE.



TORI effectue donc un double mouvement de traction de son bras droit vers le haut sur le bras droit d'UKE, et de pression vers le bas, avec son bras gauche, sur le cou d'UKE. A ce momont, TORI penche un peu sa tête et son buste en avant, prend appui d'équilibre sur son pied et son genou droit qui doit rester plié et sur son poignet gauche, ce qui lui permet, avec sa jambe gauche, de venir contourner la tête d'UKE pour placer son talon devant la joue gauche d'UKE et le creux poplité de son genou sur la trachée d'UKE.

En même temps, TORI se laisse aller en arrière sur le dos, en serrant très fortement ses genoux l'un contre l'autre. Il lâche le revers d'UKE et sa main gauche suit le bras droit d'UKE pour venir se placer sur la face interne de son avant-bras, au-dessous de la main droite.

TORI a les genoux et les cuisses serrés (UKE doit éprouver de la difficulté à dégager son bras, même au cas où TORI ne lui tient plus l'avant-bras), et ses coudes appuyés contre ses flancs.

Il se cambre alors doucement en contractant fortement ses abdominaux. Il y a dislocation du coude droit d'UKE, qui doit appuyer au-dessus du pubis de TORI et contre les muscles contractés des faces internes de ses cuisses (muscles adducteurs).

REMARQUE : Cette 1re Clé de Bras permet de conclure efficacement et définitivement la plupart des projections, puisque TORI maintient le bras droit d'UKE lorsqu'il le projette.

L'élongation du coude est plus efficace encore si TORI l'accompagne d'une torsion du poignet d'UKE vers la droite.

2e CLE DE BRAS — 1re POSITION

UDE-GARAMI

(Enroulement du bras)



UKE soulève son bras gauche pour venir prendre le revers de TORI.

Celui-ci saisit de sa main gauche le poignet gauche d'UKE, de façon que sa paume vienne appuyer sur la face interne du poignet, puis se penche en travers de la poitrine d'UKE, pour bloquer ainsi ce poignet au sol, coude gauche plié à angle droit et bras le plus possible dans le prolongement des épaules d'UKE.

C'est donc la face externe du bras et de l'avant-bras d'UKE qui est en contact avec le sol.

TORI glisse alors sa main droite en lame, paume contre le sol, entre le sol et la face externe du bras d'UKE, perpendiculairement à ce bras et à égale distance du coude et de l'épaule.

La paume de sa main droite vient se poser sur la face externe de son propre poignet gauche.

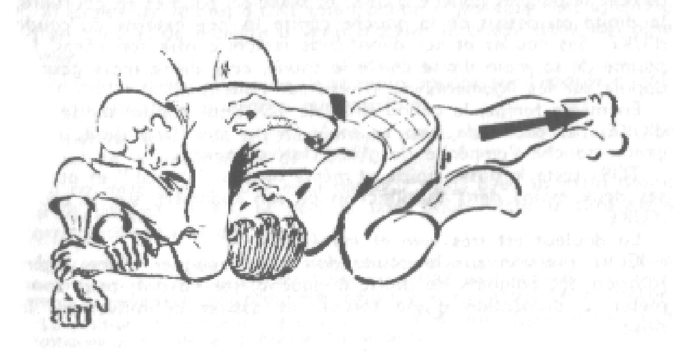
TORI allonge sa jambe droite et vient appuyer de tout son poids sa poitrine sur celle d'UKE.



Il cambre simultanément ses deux poignets vers le haut et soulève son coude droit, en contractant les muscles de ses avant-bras.

Il y a torsion de l'articulation du coude. Le bras gauche d'UKE, l'avant-bras droit et le poignet gauche de TORI doivent former un rectangle.

REMARQUE : UKE peut tenter de résister en se cambrant ou en contractant son bras et rapprochant son coude de son corps. Mais en général, la prise n'en est que retardée.



3e CLE DE BRAS — 1re POSITION

UDE-HISHIGI

(Luxation du bras)



UKE lève son bras gauche pour saisir le revers droit de TORI ; celui-ci s'avance de façon que la paume d'UKE vienne s'appuyer sur le haut de sa poitrine, puis glisser vers sa clavicule droite. TORI penche sa tête à droite et hausse son épaule droite pour coincer le poignet gauche d'UKE, et place ses paumes en gouttière, la droite au-dessus de la gauche contre la face externe du coude d'UKE. Ses coudes et ses avant-bras restent contre son corps. La paume de sa main droite coiffe le coude, celle de sa main gauche appuie sur les ligaments du triceps sur l'olécrâne.

En même temps, le genou droit de TORI qui appuie sur le foie d'UKE, l'empêche de trop se soulever sur son flanc droit, et le genou gauche l'empêche de glisser latéralement.

TORI reste le buste rigide et même un peu " creusé " et appuie ses deux mains dans la direction de son abdomen, sur le coude d'UKE.

La douleur est très vive et immédiate.

Cette pression sur le coude doit s'accompagner d'une légère rotation des poignets de droite à gauche, par l'avant, pour compléter la dislocation d'une torsion, et assurer définitivement la prise.

4e CLE DE BRAS — 1re POSITION

YOKO-HIZA-GATAME

(Blocage latéral sur le genou)



TORI saisit avec sa main droite le poignet droit d'UKE, de telle sorte que sa paume est contre la face interne du poignet.

Il exerce sur le bras d'UKE une traction vigoureuse vers sa droite et en arrière, de manière à venir bloquer le coude dans son aine droite.

En même temps, il appuie de sa main gauche sur l'épaule d'UKE pour la maintenir aussi bas que possible.

Ainsi le bras droit d'UKE repose, tendu, sa face externe sur le haut de la cuisse droite de TORI.

Il ne reste plus à TORI qu'à appuyer aussi avec sa main droite sur le poignet d'UKE, et vers le bas, pour forcer à contresens l'articulation du coude.

REMARQUE : Le même mouvement se pratique parfois dans la même position sur le genou gauche de TORI, mais UKE peut esquiver plus facilement puisque le point d'appui que constitue la cuisse gauche est incliné.

La position et les contacts des genoux de TORI par rapport à UKE sont identiques à ceux de la précédente Clé de Bras.

2e POSITION DE CLES DE BRAS



UKE est sur le dos.

TORI se trouve à califourchon sur lui, le genou gauche au sol sous l'aisselle droite d'UKE, et le genou levé, pied droit sous l'aisselle gauche d'UKE.

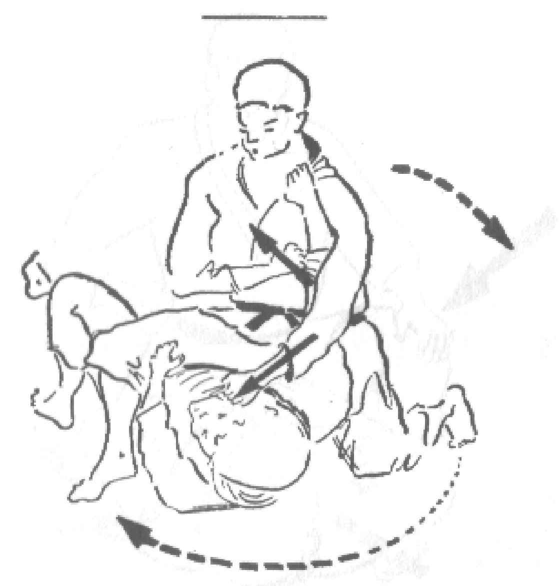
Main droite de TORI sur son genou droit et main gauche sur sa hanche gauche.

Il est préférable que TORI se trouve assis assez haut sur la poitrine d'UKE, c'est-à-dire assez près de sa tête, pour bien pouvoir " isoler " les bras.

1re CLE DE BRAS — 2e POSITION

KAMI-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

(Blocage du bras en croix par le haut)

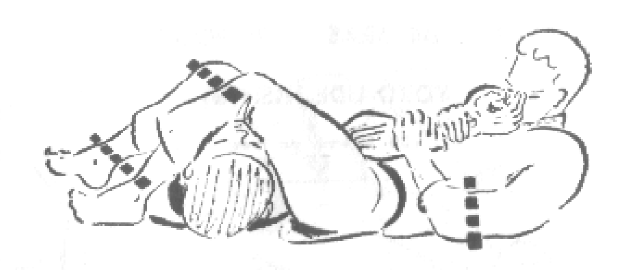


TORI — de sa main droite, empoigne la manche droite d'UKE sur l'avant-bras, et la tire en haut et vers sa propre épaule droite, donc vers la gauche d'UKE ;

— appuie de sa main gauche, pouce au-dessus, le haut du revers droit d'UKE sur la face antérieure droite de son cou, de façon à lui faire tourner la tête vers sa gauche. Donc, double mouvement contraire de traction de la main droite et de poussée de la main gauche analogue à celui de la 1re Clé de Bras de la 1re Position.

TORI — prend appui sur sa jambe droite qui reste pliée, et de son bras gauche, sur le cou d'UKE,

— et vient enjamber de sa jambe gauche la tête d'UKE de façon que son pied gauche se trouve à côté de son pied droit et que le creux poplité de son genou gauche se loge au-dessus du cou d'UKE en barrant sa trachée-artère.



TORI termine exactement comme pour la 1re Clé de Bras de la 1re Position.

Le bras d'UKE reste bien allongé sur l'abdomen et la poitrine de TORI par sa face externe, la face interne dirigée vers le haut.

Le dos de la main droite d'UKE est appuyé sur le sternum de TORI, avec la paume également tournée vers le haut.

REMARQUE : C'est cette clé de bras qui termine le 3e Sutemi (voir plus haut).

2e CLE DE BRAS — 2e POSITION

YOKO-UDE-HISHIGI

(Clé latérale du bras)



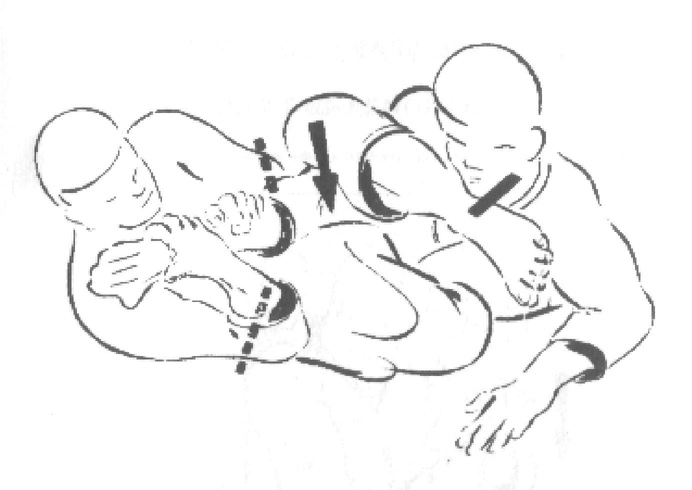
Même début de mouvement que pour la 1re Clé de Bras précédente.

TORI tire en haut et à droite, avec la main droite, le bras droit d'UKE, et appuie de sa main gauche sur le cou de ce dernier.

A ce moment, TORI met son genou droit au sol contre le flanc gauche d'UKE. Puis, poussant sur sa jambe gauche, il se laisse rouler sur le côté droit.

Mais en même temps, il maintient le double contact " poussée-traction " de ses deux bras et soulève, au fur et à mesure qu'il tombe de côté, son genou gauche qu'il amène, par sa face interne,, contre le coude d'UKE.

Ce contact acquis, il ne lui reste plus qu'à contourner de son pied gauche la tête d'UKE, de manière à placer son cou-de-pied en barre sous le menton de celui-ci.



Il prend alors point d'appui sur son pied qu'il introduit "en coin" vers la face gauche du cou d'UKE, pour faire pression vers le bas avec son genou contre le coude d'UKE.

Ses mains sont toutes deux venues se placer sur la face externe de l'avant-bras droit d'UKE, la paume droite sur le poignet et la gauche un peu plus haut vers le coude.

REMARQUE : Certains pratiquants exécutent cette prise en avançant suffisamment la tête pour pouvoir bloquer le poignet droit d'UKE sur leur clavicule gauche entre la partie gauche de leur cou et leur épaule gauche qu'ils haussent.

De toute façon, il est préférable, pour bien garder tous les contacts nécessaires, que TORI reste le plus "en boule" qu'il peut jusqu'à la fin du mouvement.

3e CLE DE BRAS — 2e POSITION

KAMI-HIZA-GATAME

(Blocage au-dessus du genou)



TORI saisit de sa main droite le poignet gauche d'UKE, en plaçant sa paume sur la face interne de ce poignet.

Il tire le bras gauche d'UKE le plus loin possible vers sa droite et en arrière pour coincer le coude dans le pli de son aine droite.

Le bras d'UKE est alors tendu et toute sa face interne tournée vers le haut.

De sa main gauche, TORI pousse l'épaule gauche d'UKE vers le bas et l'empêche de se soulever — et de la droite, il appuie sur le poignet pour forcer à contre sens l'articulation du coude.

REMARQUE : Ce mouvement présente beaucoup d'analogie avec la 4e Clé de Bras de la 1re Position.

Même observation que pour celle-ci : TORI peut à la rigueur appliquer cette prise en prenant appui sur son genou gauche, au lieu du droit, mais dans ce cas, UKE peut esquiver avec une plus grande facilité.

3e POSITION DE CLES DE BRAS



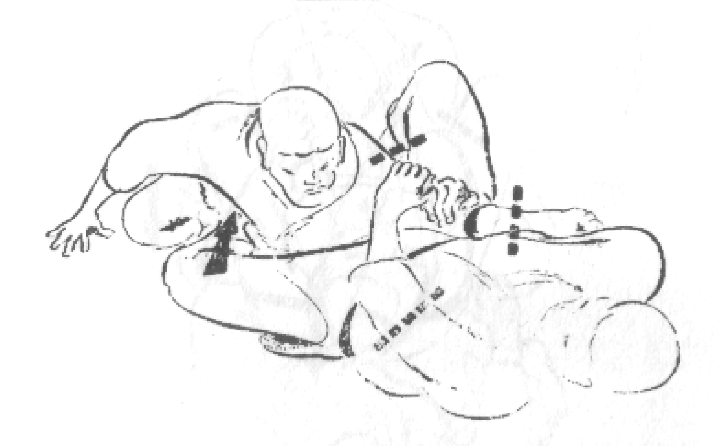
TORI est sur le dos, et UKE, assis sur les talons, se trouve bloqué entre ses jambes.

Dans cette Position, le CONTACT des GENOUX de TORI contre les flancs d'UKE revêt une importance toute particulière.

1re CLE DE BRAS — 3e POSITION

UDE-HISHIGI-HENKAWAZA

(Variante de luxation du bras)



La paume de la main gauche d'UKE se trouve appuyée sur la face externe du biceps droit de TORI. Les faces internes du poignet d'UKE et du coude de TORI se trouvent donc en contact.

TORI :

— Place sa main droite à plat sur le coude d'UKE, et sa main gauche un peu au-dessus, au niveau des tendons de l'olécrâne. Ses coudes demeurent contre son corps. Ses avant-bras viennent donc s'enrouler en gouttière autour du bras gauche d'UKE.

— Met la plante de son pied gauche dans l'aine droite d'UKE, la face externe de sa cuisse gauche à plat sur le sol.

— Plie sa jambe droite de telle sorte que la face interne de son genou appuie contre l'épaule gauche d'UKE.



Une fois établis ces CONTACTS, il ne reste plus à TORI qu'à :

— Tourner un peu sur son côté gauche, en creusant un peu son abdomen, et haussant légèrement l'épaule droite ;

— et pousser l'aine droite d'UKE avec sa jambe gauche jusqu'à amener épaule droite, poitrine, et joue droite de ce dernier contre le sol.

REMARQUE : TORI ne doit pas :

— décoller ses coudes du corps ;

— trop se tourner vers la gauche.

— quitter le contact de son genou droit contre l'épaule gauche d'UKE ;

— perdre de vue que la poussée de son pied gauche dans l'aine droite d'UKE est essentielle, d'abord pour le contact, ensuite pour le déséquilibre, enfin pour la luxation proprement dite.

2e CLE DE BRAS — 3e POSITION

GIAKU-JUJI

(Luxation en croix)



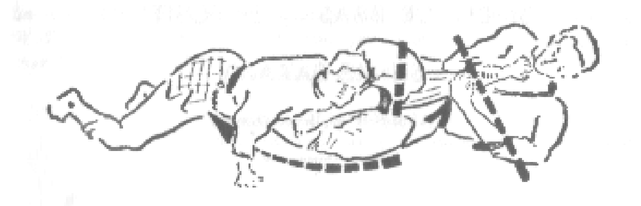
UKE cherche à placer une Strangulation à TORI, et prend pour cela point d'appui de la main gauche sur le revers de celui-ci.

TORI :

— saisit à deux mains le poignet gauche d'UKE et le tire vers lui en direction de son cou, en l'appuyant contre son sternum ; les coudes de TORI restent bloqués contre son corps ;

— pousse de son pied gauche l'aine droite d'UKE comme dans la précédente Clé de Bras ;

— pivote sur son flanc gauche et vient enrouler en spirale, avec sa jambe droite, le bras gauche d'UKE, en plaçant le creux poplité de son genou juste au-dessus du coude d'UKE, sur les ligaments du triceps, et son cou-de-pied devant le cou d'UKE sous son menton.



Son mollet et le biceps de sa cuisse droite se trouvent en contact avec la partie avant gauche du cou d'UKE.

Par conséquent, triple mouvement de TORI :

— traction sur le bras gauche d'UKE ;
— poussée de sa jambe gauche dans l'aine droite d'UKE ;
— enroulement et poussée de sa jambe droite autour du bras gauche d'UKE.

Position finale très analogue à la 2' Clé de Bras de la 2' Position et même technique de luxation du coude.

REMARQUE : Cette prise peut s'exécuter sans que TORI pivote sur son flanc gauche. En ce cas, la jambe droite de TORI est beaucoup plus pliée et appuie sans enrouler sur le coude gauche d'UKE, et TORI se cambre en arrière.

Au point de vue de la Position, cette Clé ainsi portée, présente alors de fortes ressemblances avec la suivante.

3e CLE DE BRAS — 3e POSITION

SHIME-GARAMI

(Luxation en étranglement)



Beaucoup d'analogie avec la 12e Strangulation de la 1re Série, (ces deux mouvements se complètent d'ailleurs mutuellement), mais ici le but est la luxation du bras droit d'UKE, et non pas l'étranglement. Aussi les contacts sont-ils différents.

Le creux poplité du genou gauche de TORI coiffe le triceps droit d'UKE, la face interne de son genou et du bas de sa cuisse bloque le coude d'UKE.

TORI serre ses genoux, non pas sensiblement dans la ligne des épaules d'UKE, mais dans un plan situé en avant de la poitrine de ce dernier.

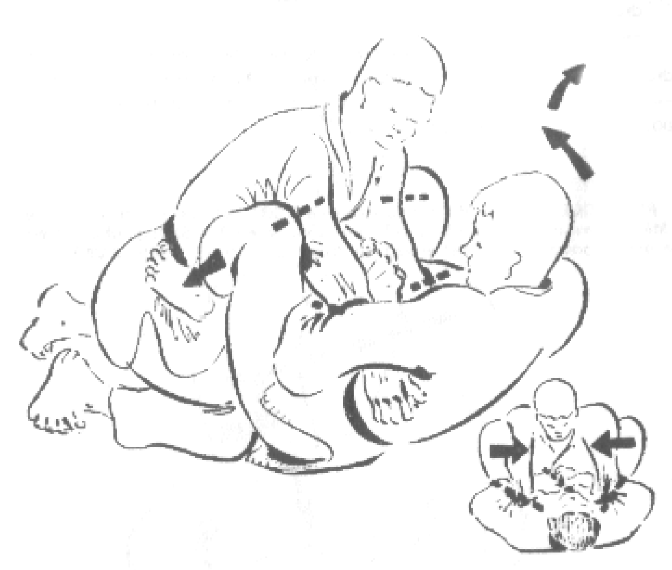
TORI maintient très fermement de ses deux mains le poignet droit d'UKE, face interne tournée vers le haut, sur son sternum, — et doit se cambrer très peu, si les contacts sont bien respectés pour qu'il y ait luxation.

REMARQUE : Le pli du genou droit de TORI doit se placer contre le côté gauche du cou d'UKE, à peu près comme en 12e Strangulation, mais le genou gauche passe nettement en avant de l'épaule droite d'UKE.

4e CLE DE BRAS — 3e POSITION

HIZA-GATAME

(Blocage par les genoux)



UKE introduit ses bras sous les aisselles de TORI pour lui placer la 11e Immobilisation, ou bien au contraire cherche à les dégager par exemple pour passer de la 11e Immobilisation à la 11e BIS. TORI serre ses bras contre son corps de façon à bloquer les poignets et les avant-bras d'UKE par leur face interne contre ses côtes.

TORI — contourne par l'extérieur les bras d'UKE avec les siens de façon que les plis de ses coudes coincent les coudes d'UKE sur l'olécrane ;

— prend ses mains en prise fondamentale ;

— appuie ses pieds contre les hanches d'UKE dans les plis inguinaux ;

— serre les faces internes de ses genoux contre les triceps d'UKE ;

— et se cambre.

REMARQUE : Le blocage des avant-bras d'UKE doit s'accompagner d'un mouvement d'enroulement vers l'intérieur des avant-bras de TORI, complété par les genoux de TORI qui viennent s'appuyer en montant contre les triceps d'UKE.

D'autre part, les pieds de TORI repoussent les hanches d'UKE et l'obligent à raidir ses bras pour retrouver un point d'appui.

Enfin, TORI, avant de se cambrer en arrière, doit hausser son buste le plus possible en approchant sa tête et sa poitrine de celles d'UKE, pour bien assurer les contacts de ses aisselles le moins en biais possible sur les poignets d'UKE.

Cette Clé provient davantage du serrage des genoux de TORI l'un vers l'autre, que de la poussée de ses pieds contre les hanches d'UKE.

4e CLE DE BRAS BIS — 3e POSITION



Même principe, mais d'un seul côté, en s'inspirant également de la technique de la 4e CLE DE BRAS - 6e POSITION (voir plus loin).

TORI :

— bloque le poignet gauche d'UKE dans son aisselle droite ;
— contourne de son bras droit le bras gauche d'UKE de façon à venir bloquer le coude de celui-ci dans le pli du sien ;
— pose la paume de sa main gauche, bras tendu, sur l'épaule gauche d'UKE, au-dessus du deltoïde, sur la pointe de la clavicule ;
— vient prendre point d'appui de la paume de sa main droite sur la face externe de son avant-bras gauche ;
— appuie son pied gauche dans l'aine droite d'UKE ;
— et garde le contact de son genou droit contre le flanc gauche d'UKE ;
— puis se cambre en arrière, en raidissant ses bras.

Même luxation que précédemment, mais sur un seul coude, ce qui fait que cette Clé-BIS est d'une exécution plus facile que la fondamentale.

4e POSITION DE CLES DE BRAS



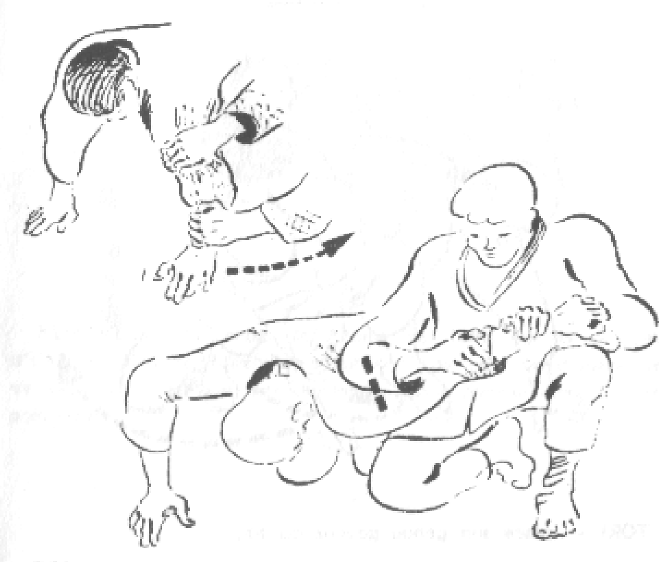
UKE à quatre pattes, en appui sur les paumes des mains, les genoux et les orteils fléchis.

TORI, à sa gauche, le flanc droit contre son flanc gauche, genou droit au sol et pied fléchi, en appui sur les orteils, genou gauche levé, main droite à la hanche et main gauche sur le genou.

1re CLE DE BRAS — 4e POSITION

HARA-GATAME

(Blocage contre le ventre)



TORI — saisit avec sa main gauche, la paume placée à plat sur la face externe, le poignet gauche d'UKE, et, avec sa main droite, la paume également à plat, le bras d'UKE.

Dans cette prise des deux mains, les pouces restent à côté des autres doigts.

TORI :

— tire vers sa gauche le plus loin possible le poignet d'UKE ;
— et appuie en même temps sur le coude de celui-ci et sur le triceps avec sa main droite et son avant-bras.

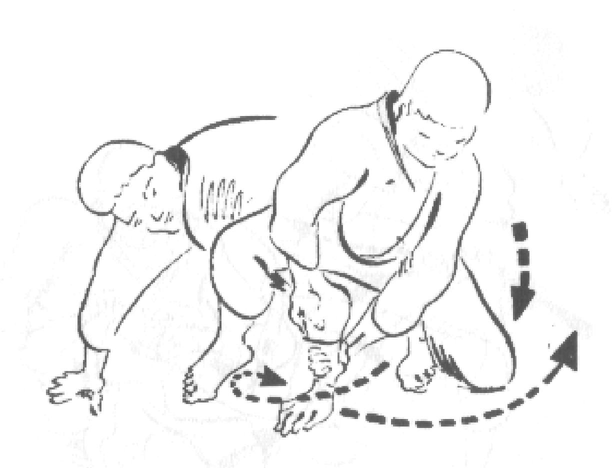
Le bras gauche d'UKE se trouve bloqué, sa face interne et postérieure contre l'abdomen de TORI.

TORI — reste le buste droit, et complète la luxation par une pression de son avant-bras droit sur le triceps gauche d'UKE cependant que son bras gauche tire le poignet gauche d'UKE vers le haut, mais toujours en conservant le contact avec son abdomen.

2e CLE DE BRAS — 4e POSITION

ASHI-GATAME

(Blocage par la jambe)



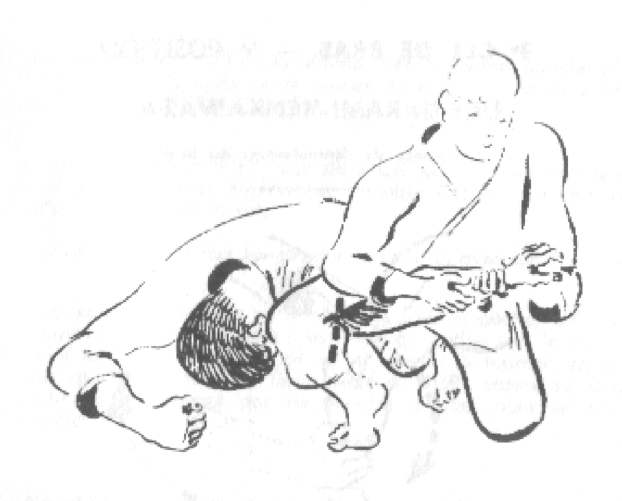
TORI — place son genou gauche au sol,

— soulève son genou droit qui vient contourner par l'extérieur le bras gauche d'UKE,

— puis, il saisit de sa main gauche la face interne du poignet gauche d'UKE, et de sa main droite un peu au-dessus, la face interne de l'avant-bras ;

— il plie son genou droit de façon à coincer le bras d'UKE dans le creux poplité ;

— et termine la luxation en tirant vers le haut le poignet d'UKE.

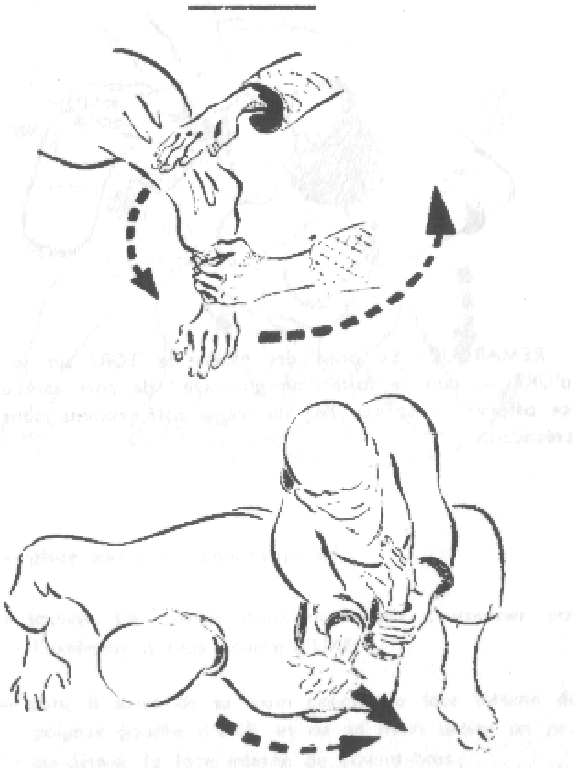


REMARQUE : La prise des mains de TORI sur le poignet d'UKE — doit se faire "en gouttière" de part et d'autre de ce poignet — et non pas du même côté, comme dans la Clé précédente.

3e CLE DE BRAS — 4e POSITION

UDE-GARAMI-HENKAWAZA

(Variante de l'enroulement du bras)



TORI — vient saisir de sa main gauche le poignet gauche d'UKE, exactement comme dans la 1re Clé de cette 4e Position ;

— mais sa main droite se pose "en lame", par son tranchant cubital, sur le triceps gauche d'UKE, qu'elle vient appuyer fortement vers le bas, de façon à ce que l'épaule et le coude se bloquent contre le sol.

En même temps, TORI, au lieu de tirer le poignet gauche d'UKE vers sa gauche, le remonte en torsion en avant, de façon à provoquer la désarticulation du coude.

L'important pour TORI dans cette Clé est — d'appuyer le plus fortement et le plus rapidement possible l'épaule gauche et le coude d'UKE contre le sol,

— et de bloquer la hanche gauche de celui-ci avec son flanc droit.

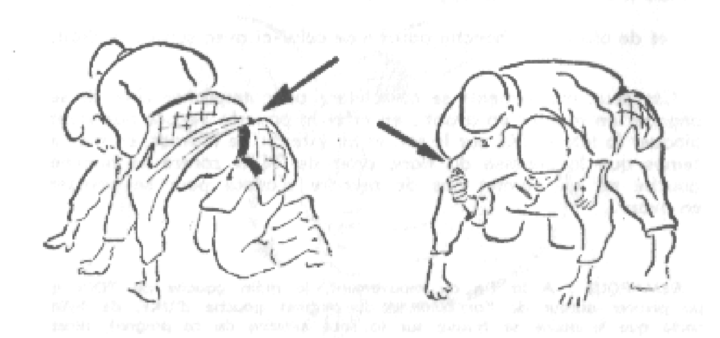
Ces deux mouvements se complètent pour empêcher UKE de se dégager en roulant en avant ; en effet la poussée vers le bas vient bloquer la tête d'UKE sur le sol, et lui interdit de tourner, en même temps que la poussée du flanc droit de TORI contre sa hanche gauche ne lui permet pas de prendre d'appui pour se pousser en avant.

REMARQUE : A la fin du mouvement, la main gauche de TORI a pu pivoter autour de l'articulation du poignet gauche d'UKE, de telle sorte que le pouce se trouve sur la face externe de ce poignet, alors que les doigts sont sur la face interne.

4e CLE DE BRAS — 4e POSITION

OHTEN-GATAME

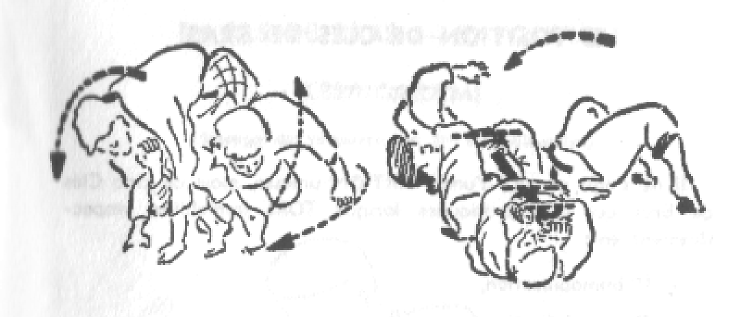
(Blocage en tournant sur le côté)





TORI — se lève en prenant appui sur sa jambe gauche et enjambe de la droite le dos d'UKE, sa main gauche est restée pendant ce mouvement sur l'épaule gauche d'UKE.

TORI — glisse son avant-bras droit plié sous l'aisselle droite d'UKE, par derrière.
Son bras gauche passe du côté droit de la tête d'UKE, et la paume de sa main gauche vient s'appuyer au sol devant la main droite d'UKE.



Enfin, TORI — contourne de son genou gauche la tête d'UKE de manière à placer le pli de son genou contre le côté droit du cou d'UKE.

Ces contacts établis, il ne reste plus à TORI qu'à rouler sur son côté droit, et non pas en avant, en serrant bien les genoux et conservant le coude droit d'UKE dans le creux du sien qu'il maintient toujours fortement plié.

Le mouvement se termine exactement comme le 1er Armlock de la 2e Position.

REMARQUE : Ce mouvement présente une analogie d'ailleurs toute relative avec la 18e Strangulation de la 1re Série, en ce sens que les pratiquants les confondent souvent. Mais il suffit, pour rendre toute erreur impossible, de bien observer au début les différences essentielles de contact ainsi que celles des positions finales. On dit, en simplifiant, que pour la Clé de bras, TORI passe les jambes du côté droit de la tête d'UKE, alors que pour la Strangulation il les laisse à sa gauche.

5e POSITION DE CLES DE BRAS

Il ne s'agit pas ici d'une POSITION unique, mais de cinq Clés de Bras qui sont pratiquées lorsque TORI immobilise respectivement en :

— 1re Immobilisation,

— 4e Immobilisation,

— 5e Immobilisation,

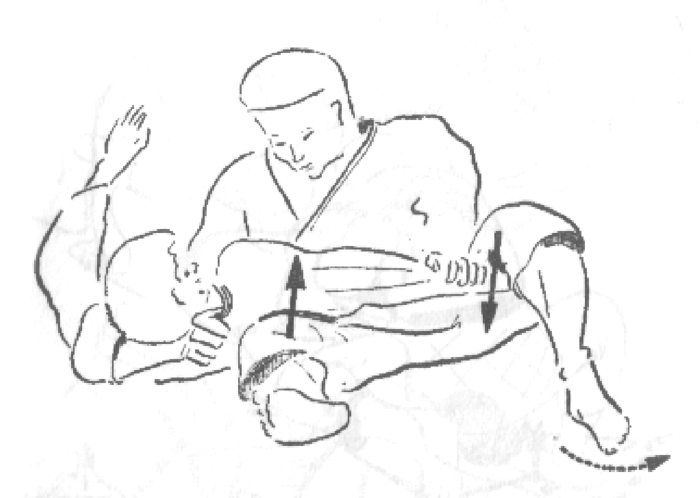
— et 7e Immobilisation pour les deux dernières Clés de cette Série.

De fréquentes occasions de placer ces Clés (en les exécutant d'ailleurs de façon plus ou moins fondamentale) peuvent se présenter si TORI sait profiter des tentatives de sortie d'UKE, ou même sait provoquer de la part de ce dernier les réactions propices à l'exécution de ces prises.

1re CLE DE BRAS — 5e POSITION

KESA-GARAMI

(Blocage du vêtement en 1re immobilisation)



TORI immobilise UKE en 1re Immobilisation.

UKE a dégagé son avant-bras droit de l'aisselle gauche de TORI.

Ce dernier saisit alors le poignet droit d'UKE par sa face interne et le bloque dans le creux poplité de son genou gauche qu'il plie.

En même temps, son genou droit s'est introduit en coin sous le triceps droit d'UKE de façon à le soulever le plus possible.

Il appuie alors vers le bas avec son genou gauche sur le poignet d'UKE. Il y a donc mouvement en sens inverse des deux genoux de TORI, mais il maintient toujours de son bras droit la tête d'UKE contre le sol, et son flanc droit appuie constamment sur la poitrine d'UKE pour l'empêcher de se cambrer.

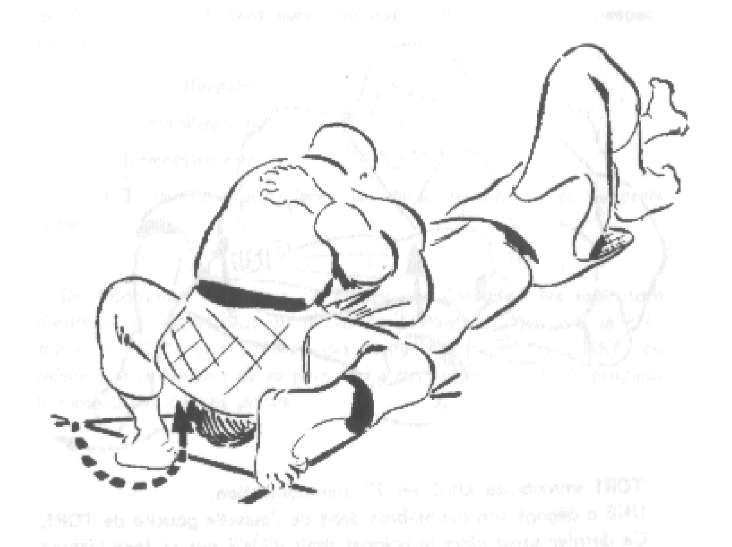
L'important pour TORI est d'éviter que l'épaule droite d'UKE se soulève trop, ce qui annihilerait l'effet de la luxation.

REMARQUE : TORI peut exécuter cette Clé de façon un peu différente. Au lieu de glisser le poignet d'UKE sous son genou gauche, il vient placer sur la face antérieure de ce poignet le côté externe de sa cheville droite, si bien que la luxation du coude droit d'UKE provient alors de la contraction de la seule jambe droite de TORI.

2e CLE DE BRAS — 5e POSITION

KUZURE-KAMI-SHIHO-GARAMI

(Blocage en 4e immobilisation)



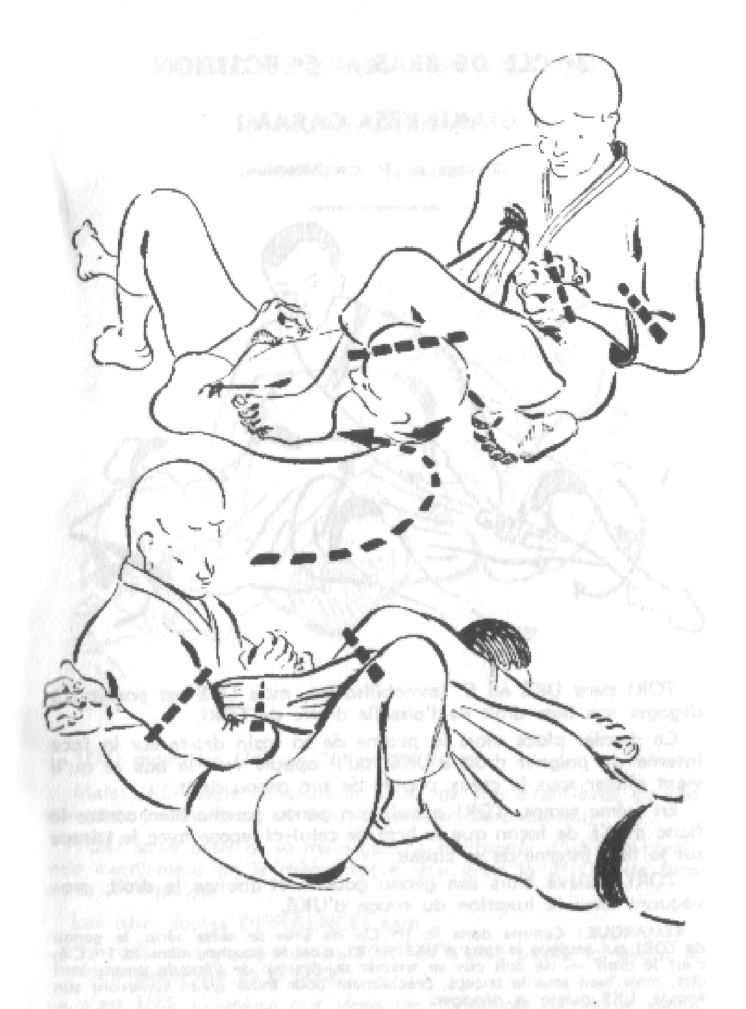
TORI tient UKE en 4e Immobilisation.

Il enchaine en 2e Strangulation de la 2e Série.

Puis il s'assied sur son talon droit, sa jambe droite reposant au sol sur sa face externe ; mais tandis qu'il s'assied, sa jambe gauche passe au-dessus de la tête d'UKE, et le creux poplité de son genou vient bloquer, par devant, le cou de celui-ci.

Les mains de TORI se saisissent en prise fondamentale et il se cambre en arrière.

Pendant tout le mouvement, TORI, à aucun moment, n'a relâché l'étreinte de son bras droit contre le poignet d'UKE qui est toujours resté étroitement bloqué sous l'aisselle droite de TORI.



REMARQUE : TORI, pour terminer cette Clé, peut avantageusement soulever son genou droit et serrer ses genoux l'un contre l'autre.

Ce mouvement en étau renforcera énormément l'effet de luxation produit par la contraction des abdominaux de TORI, lorsqu'il se cambre en arrière.

3e CLE DE BRAS — 5e POSITION

GIAKU-KESA-GARAMI

(Blocage en 5e Immobilisation)



TORI tient UKE en 5e Immobilisation, mais UKE est parvenu à dégager son bras droit de l'aisselle droite de TORI.

Ce dernier place alors la paume de sa main droite sur la face interne du poignet droit d'UKE, qu'il appuie vers le bas et qu'il vient glisser sous le creux poplité de son genou droit.

En même temps, TORI appuie son genou gauche bien contre le flanc d'UKE de façon que le bras de celui-ci repose avec le triceps sur la face interne de sa cuisse.

TORI soulève alors son genou gauche et abaisse le droit, provoquant ainsi la luxation du coude d'UKE.

REMARQUE : Comme dans la 1re Clé de Bras de cette série, le genou de TORI qui soulève le bras d'UKE — ici, c'est le gauche ; dans la 1re Clé, c'est le droit — ne doit pas se trouver au-dessous de l'épaule proprement dite, mais bien sous le triceps, précisément pour éviter qu'en soulevant son épaule, UKE puisse se dégager.

Par conséquent, très grande analogie de technique entre ces deux clés de bras, et ici aussi, même Variante possible : TORI peut, à la rigueur, venir bloquer le poignet d'UKE, avec la face externe de sa cheville gauche, au lieu de la face interne de son genou droit, puis contracter sa jambe gauche.

Mais, dans tous les cas, l'important est que TORI maintienne bien la tête et le dos d'UKE contre le sol en se penchant en avant et à gauche.

4e CLE DE BRAS — 5e POSITION

MUNE-GARAMI

(Blocage sur la poitrine)



TORI maintient UKE en 7e Immobilisation.

Mais UKE essaie de soulever TORI de son avant-bras gauche qui pousse sous le cou de celui-ci par son bord cubital.

TORI saisit alors de sa main gauche le poignet d'UKE et continue exactement de la même façon que pour **la 2e Clé de Bras de la 1re Position.**

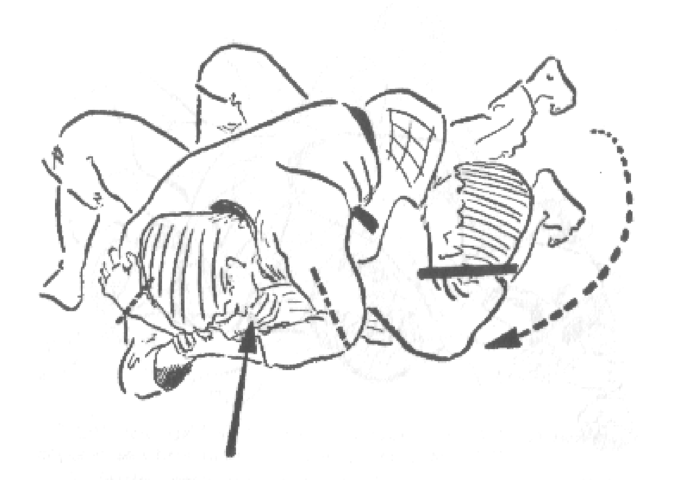
Les deux seules DIFFERENCES sont :
- le contact des poitrines de TORI et d'UKE existe ici avant le commencement de la prise ;
- c'est UKE lui-même qui, dans ses tentatives de sortie, place son bras de telle sorte que TORI puisse lui porter cette Clé.

REMARQUE : Sous une forme plus ou moins fondamentale, cette Clé a de très nombreuses occasions d'être portée avec succès. Il est bon que les pratiquants cherchent parmi toutes ces opportunités celles qui sont les plus appropriées à leur manière personnelle.

5e CLE DE BRAS — 5e POSITION

MUNE-GIAKU

(Dislocation en appui sur la poitrine en 7e immobilisation)



TORI immobilise UKE en 7e fondamentale.

Il lâche de sa main gauche la ceinture d'UKE pour saisir, pouce à l'intérieur, le revers gauche de celui-ci et barrer ainsi son cou avec le bord cubital de l'avant-bras gauche.

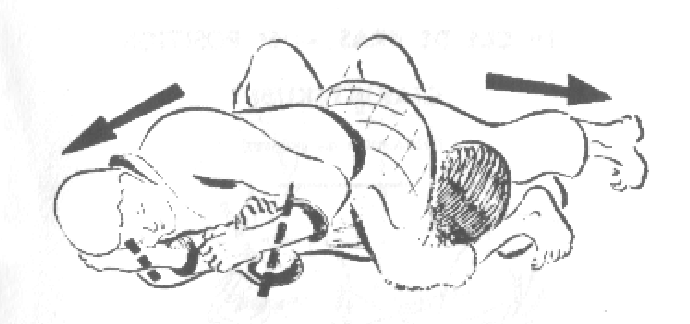
Son bras droit plié vient se glisser sous le bras gauche d'UKE, de manière à en bloquer la face externe dans le pli de son coude.

Puis TORI se penche en avant, en appuyant sa tête et son épaule droite au sol, et se poussant sur sa jambe droite qu'il tend.

Le poignet gauche d'UKE est en contact par sa face interne avec la clavicule droite de TORI et bloqué entre l'épaule et le cou de ce dernier et le sol.

TORI continue à pousser le cou d'UKE de son poignet gauche et peut ainsi venir entourer avec sa jambe gauche la tête de celui-ci.

La face arrière de sa cuisse se trouve alors contre la partie gauche du cou d'UKE et son mollet sous la nuque.



TORI a replacé son avant-bras gauche sous le coude d'UKE et creuse alors un peu son abdomen ; il tend toujours sa jambe droite et plie bien son genou gauche autour du cou d'UKE qu'il repousse en arrière.

Les deux bras pliés, coudes contre les flancs de TORI, appuient alors sur son sternum, à contresens, l'articulation du coude d'UKE.

Cette Clé de Bras est assez semblable dans sa technique à la 3e de la 1re Position.

De même que TORI peut placer la Clé précédente — la 4e — quand UKE cherche à le soulever pour le faire basculer latéralement, au-dessus de lui, à gauche, il a ici l'opportunité favorable pour porter cette 5e Clé de Bras, au moment où UKE essaie de se cambrer pour le repousser derrière lui.

6e POSITION DE CLES DE BRAS

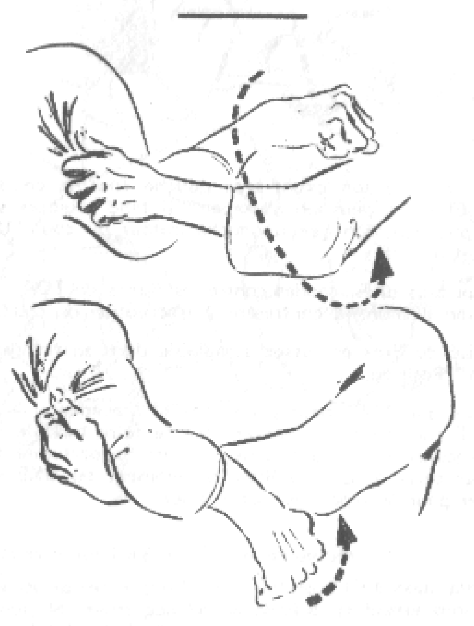
C'est la Position fondamentale du combat debout, TORI et UKE se trouvant face à face en garde normale.

La raison pour laquelle cette Série vient à la fin, c'est qu'elle comprend à la fois trois Clés de Bras que TORI porte à UKE, tous deux restant constamment debout, et deux autres Clés de Bras que TORI commence debout pour les terminer au sol.

1re CLE DE BRAS — 6e POSITION

GIAKU-TEKUBI

(Dislocation du poignet)



La main droite de TORI quitte le revers gauche d'UKE et vient entourer " en spirale ", par l'extérieur, l'avant-bras gauche d'UKE.

Au cours de ce mouvement, la face interne du poignet de TORI doit toujours rester le plus près possible de l'avant-bras d'UKE, et non pas décrire un large cercle. Il faut que le pas de vis décrit dans cette espèce de vrillage soit en même temps assez long, c'est-à-dire que le poignet de TORI vienne passer presque sous le coude d'UKE pour revenir ensuite en arrière contre sa propre poitrine, ceci afin de bien tourner vers le haut la face antérieure du bras d'UKE.

Lorsque l'avant-bras droit de TORI est passé sous l'avant-bras gauche d'UKE, TORI saisit ses deux mains en prise fondamentale, contre son sternum, et coudes au corps.



Au cours du précédent mouvement d'enroulement, TORI s'est légèrement penché en avant, ce qui fait que maintenant, le poignet gauche d'UKE est bloqué sous l'aisselle droite de TORI, non pas en biais, mais perpendiculairement.

Le bord radial de l'avant-bras de TORI se trouve sous la face postérieure de celui d'UKE, plus bas que le coude.

Il ne reste plus à TORI, en gardant ses mains le plus haut possible, qu'à se cambrer fortement en arrière.

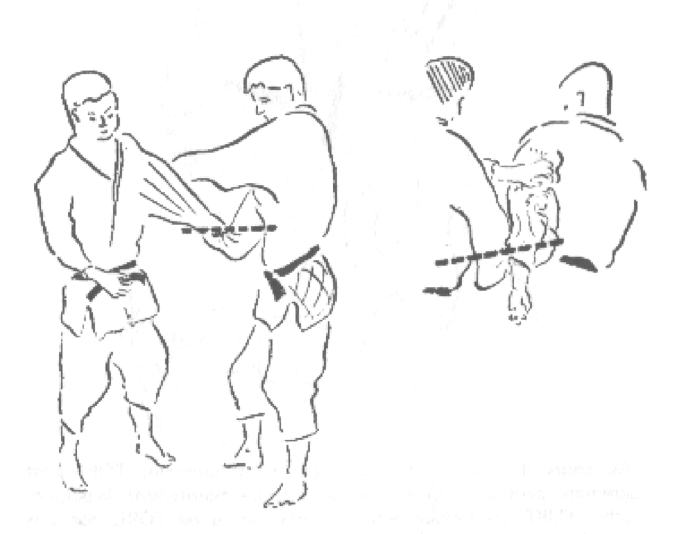
Il y a luxation du coude gauche d'UKE sous l'effet de ce mouvement de levier à contresens de l'articulation, et de son propre poids.

REMARQUE : Cette Clé peut servir à "entrer" en mouvement de hanche, ou bien, au contraire à contrer cette même entrée.

2e CLE DE BRAS — 6e POSITION

HIZI-MAKKOMI

(Enroulement du coude)

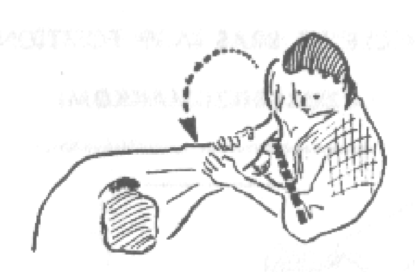


TORI enroule son avant-bras droit " en gouttière " sous l'avant-bras gauche d'UKE de façon à placer le poignet d'UKE dans le creux du coude, tandis que la paume de sa main droite vient s'appuyer juste au-dessus du coude d'UKE, exactement au niveau des ligaments du triceps sur l'olécrane.

Pendant ce mouvement, le coude droit de TORI reste bloqué contre le corps, un peu au-dessus de sa hanche droite.

En même temps, TORI entoure de son avant-bras gauche et par-dessus, le bras gauche d'UKE, de manière que la paume de sa main gauche se place sur le triceps, juste au-dessus de la main droite.

Le poignet gauche d'UKE est alors appuyé contre la face externe du bras droit de TORI, un peu au-dessus du coude.



Le coude gauche de TORI se rapproche du coude droit en glissant contre le ventre, pour compléter le mouvement de "gouttière" et TORI contracte fortement ses abdominaux et appuie de tout son poids avec les deux mains sur le coude d'UKE vers le bas. Il laisse toujours — ce qui est très important — son coude droit contre sa hanche droite, et son coude gauche contre son abdomen, et accompagne la poussée de ses mains vers le bas avec tout son corps, en se penchant un peu sur sa gauche.

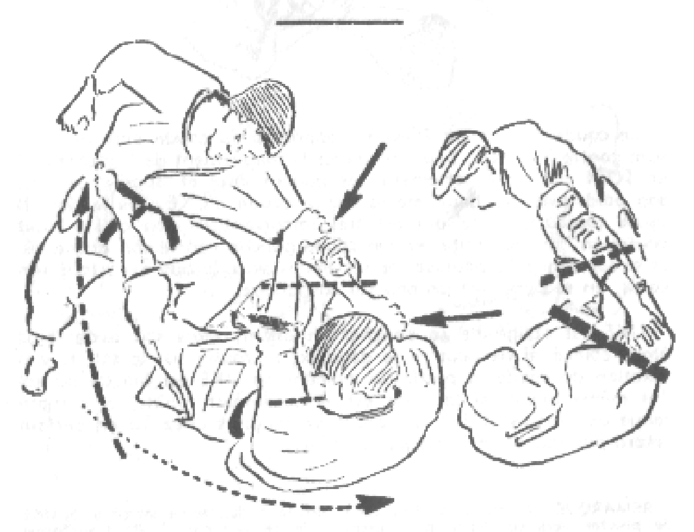
UKE est obligé de se pencher en avant, mais son avant-bras étant coincé, il ne peut ni le dégager, ni rouler sur le sol. Il y a luxation du coude, à partir du moment où UKE est bloqué au sol (et même avant, si la prise est suffisamment rapide, et compte tenue de l'inertie d'UKE qui provoque toujours chez lui un certain retard par rapport à l'attaque de TORI).

REMARQUE : Il arrive parfois qu'il soit tout de même possible à UKE de pivoter vers sa droite pour essayer de se dégager. TORI transforme immédiatement la Clé de la façon suivante : il prend appui sur le pied gauche et avance la jambe droite devant celles d'UKE pour les bloquer ; en même temps, son poignet droit accentue la torsion vers la gauche du coude d'UKE et le coude droit de TORI vient s'appuyer "en coin" sur l'omoplate gauche d'UKE pour l'empêcher de rouler en avant. Le flanc droit de TORI et le flanc gauche d'UKE se trouvent l'un contre l'autre. Telle quelle cette Clé s'apparente alors à la 3e Clé de Bras de la 4e Position, par la torsion de l'articulation du coude qui est venue remplacer la pression à contresens du mouvement fondamental.

3e CLE DE BRAS — 6e POSITION

KUZURE-HIZI-MAKKOMI

(Enroulement du coude avec déséquilibre)



La technique de cette Clé est exactement la même que celle du mouvement précédent.

Mais cette fois, c'est TORI qui se laisse aller au sol, en prenant appui de son pied gauche dans l'aine droite d'UKE.

Le point important est que TORI tire bien le bras gauche d'UKE, et que, simultanément, il pousse UKE dans l'aine avec sa jambe gauche.

Il y a luxation de l'articulation du coude, sans qu'il soit nécessaire d'entrainer UKE au sol.

A cette différence près, fin de mouvement assez semblable à la 1re Clé de la 3e Position.

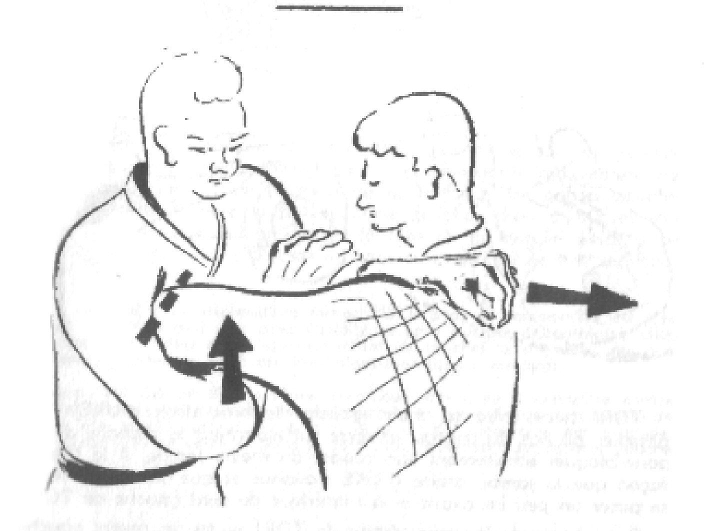
REMARQUE : L'opportunité la plus favorable pour placer cette Clé est lorsque la jambe droite d'UKE avance, et qu'il se trouve plutôt en déséquilibre latéral avant gauche, par exemple pour porter une attaque sur la droite de TORI.

Cette Clé constitue par ailleurs la suite logique de la précédente, quand UKE est parvenu à plier son bras gauche, sans toutefois pivoter suffisamment, pour pouvoir subir la variante qui a été indiquée en Remarque.

4e CLE DE BRAS — 6e POSITION

KANNUKI-GATAME

(Blocage en travers)



Même entrée et même technique que pour la 1re Clé de cette 6e Position.

Mais TORI — introduit son bras droit sous l'avant-bras gauche d'UKE plus près du coude,

— et vient appuyer la paume de sa main gauche sur le sommet de l'épaule gauche d'UKE, et la paume de sa main droite sur le bord radial de son propre avant-bras gauche presque au niveau du coude, puis, au lieu de se cambrer en arrière, il remplace ce mouvement par une extension de ses bras qui forment levier à contresens de l'articulation du coude gauche d'UKE.

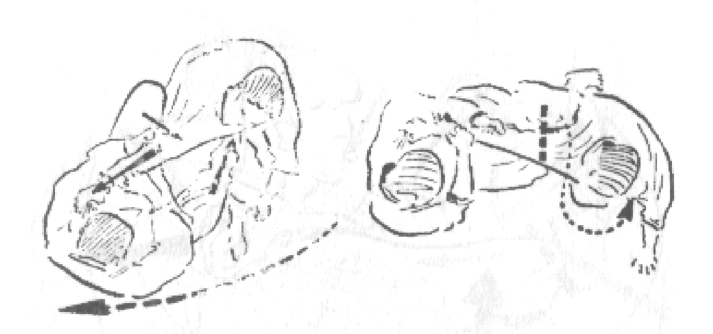
REMARQUE : Cette Clé présente une très grande analogie avec la 4e-BIS de la 3e Position.

Elle constitue également un enchaînement de la 1re Clé de Bras de la 6e Position, au cas où UKE parvient à résister en tournant son bras, ou bien en avançant le poignet sous l'aisselle de TORI pour diminuer la longueur du bras de levier.

5e CLE DE BRAS — 6e POSITION

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

(Clé des bras avec blocage du genou)



TORI tient avec sa main gauche le bras droit d'UKE, par-dessous, au bas du triceps, et serre suffisamment la manche d'UKE pour bloquer étroitement son coude. En même temps, il le tire de façon que la jambe droite d'UKE s'avance et que son pied vienne se poser un peu en avant et à l'intérieur du pied gauche de TORI.

A ce moment, la main droite de TORI quitte le revers gauche d'UKE, glisse le long de la face interne du bras droit de celui-ci pour venir saisir son poignet.

Simultanément, TORI se laisse tomber sur le dos, plutôt un peu sur son flanc droit, et vient appuyer son pied droit, jambe tendue, dans l'aine gauche d'UKE.

Son genou gauche plié remonte et vient compléter par sa face interne la pression, vers la droite de TORI, de sa main gauche contre le coude d'UKE.

Par conséquent, quatre mouvements simultanés et complémentaires :

— la chute de TORI nettement sur la droite d'UKE ;
— la traction exercée sur le bras droit d'UKE ;
— la poussée de la jambe droite de TORI dans l'aine gauche d'UKE,
— et le blocage de la main et du genou gauches de TORI contre le coude droit d'UKE.



Résultat : déséquilibre avant d'UKE, qui tombe sur les genoux et sur sa main gauche. TORI continue son double mouvement de traction du bras et de poussée de la jambe ; son genou gauche reste en contact avec la face externe du bras droit d'UKE et son pied gauche vient passer devant la tête de ce dernier jusqu'à ce que sa cheville vienne se bloquer sous son menton devant son cou.

REMARQUE : Le déséquilibre initial d'UKE dans ce mouvement est très important. TORI doit agir avec rapidité et sans aucune discontinuité. UKE doit ressentir l'effet de la luxation avant de toucher le sol, donc dès que le genou gauche de TORI est venu s'appuyer contre son bras.

Cette 25ᵉ Clé de Bras est une technique très utile à connaître contre des adversaires qui bloquent en raidissant leurs bras. En garde normale de Judo, elle se fait surtout sur le bras droit d'UKE, alors que, par exemple, les autres Clés de cette 6ᵉ Série se font plus facilement sur le bras gauche d'UKE.

IV. — ASHI-KWANSETSU-WAZA

•

9 CLES DE JAMBE ou LEGLOCKS

Principe.

REMARQUE GENERALE

Les **CLES DE JAMBE** servent naturellement à provoquer l'abandon de l'adversaire, car, une fois le contact propice acquis, leur résultat est quasi immédiat.

Mais il est souvent assez difficile d'obtenir ce contact. C'est pourquoi le rôle essentiel des Clés de Jambe — comme d'ailleurs celui des Clés de Cou — consiste surtout à déterminer des réactions de défense que l'on peut exploiter pour placer Strangulations et Clés de Bras.

Le **BUT** des **CLES DE JAMBES** est de provoquer entorse ou luxation du genou ou de la cheville, ce qui oblige l'adversaire à abandonner.

L'Entorse est une déchirure des ligaments de l'articulation : la Luxation définit un déplacement durable des extrémités articulaires proprement dites.

1re CLE DE JAMBE

KATA-ASI-HISHIGI

(Luxation du pied d'un seul côté)



UKE sur le dos.

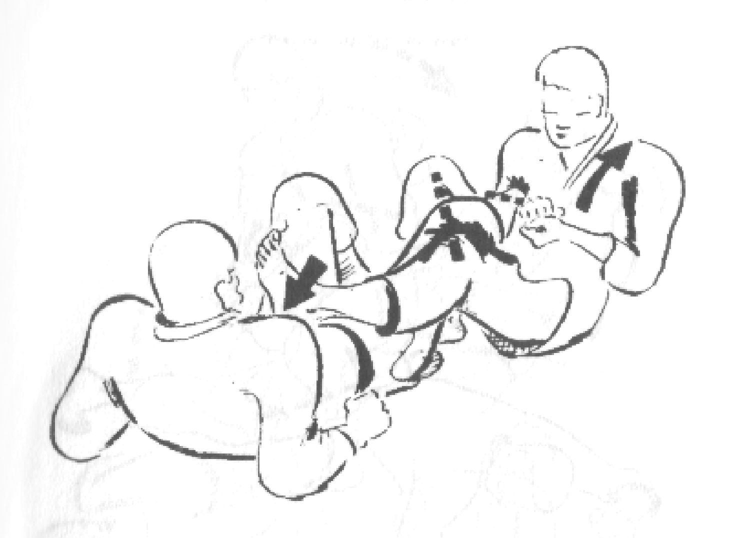
TORI, en face de lui, légèrement à droite.

TORI a saisi sous son aisselle droite la cheville droite d'UKE, qu'il maintient extrêmement serrée de la façon suivante : cette cheville est bloquée — en haut, sur le cou-de-pied, par l'aisselle proprement dite, — à gauche, par la face interne du bras, — à droite, par les côtes, — et en bas, au-dessus du talon, par le bord radial de l'avant-bras droit de TORI qu'il soulève le plus possible, en contractant fortement ses biceps, ses deux mains en prise fondamentale.

Pour bien assurer ces contacts, TORI, jambes écartées et un peu fléchies, s'est d'abord penché en avant.

Puis, il se cambre en arrière, en prenant bien soin de ne pas relâcher son étreinte sur le pied d'UKE, ce qui fait supporter à l'articulation de la cheville, à la fois en torsion et en élongation, tout le poids du corps d'UKE.

1re CLE DE JAMBE BIS



Même prise, mais TORI, au lieu de se cambrer en arrière, s'assied en prenant appui sur sa jambe droite, en plaçant sa jambe gauche diagonalement en travers de l'abdomen d'UKE.

Le pied gauche de TORI doit prendre point d'appui avec le talon sur la face externe de la hanche gauche d'UKE.

A ce moment seulement, TORI se cambre en arrière, par un effort de ses abdominaux, ce qui produit le même effet sur la cheville d'UKE, que précédemment le poids de celui-ci, mais il est plus difficile de se dégager.

REMARQUE : La Clé de Pied peut se compléter d'une torsion du genou droit d'UKE. Pour cela, TORI doit bien serrer ses genoux pour coincer entre eux celui d'UKE, et se cambrer, non pas directement en arrière, mais sur sa gauche, et en appuyant plus particulièrement la face interne de son genou gauche, vers la droite contre la face externe du genou droit d'UKE.

ATTENTION : Ne jamais forcer, ce dernier mouvement surtout.

1re CLE DE JAMBE TER



TORI, au lieu de s'asseoir par terre, comme dans la BIS, pivote sur sa jambe droite en décrivant avec la gauche, au-dessus d'UKE, un grand demi-cercle en avant et vers la droite.

UKE est obligé de suivre le mouvement et pivote sur son flanc gauche, pour se retrouver sur le ventre. TORI, jambes fléchies, se cambre en arrière, sans aller jusqu'à s'asseoir sur les reins d'UKE. Il ne doit à aucun moment se trouver en déséquilibre avant, car il risquerait d'être repoussé par UKE.

REMARQUE : La BIS peut être considérée comme découlant de la fondamentale, parce que TORI enchaîne de cette façon, lorsque UKE résiste en se cambrant en arrière, en appui uniquement sur ses épaules.

De même pour la TER, quand UKE pivote pour échapper à la fondamentale ou à la BIS.

2ᵉ CLE DE JAMBE — 2ᵉ BIS et TER

RIO-ASI-HISHIGI

(Double luxation de pied)



Il s'agit exactement de la même prise que dans la 1ʳᵉ Clé de Jambe, mais portée sur les DEUX jambes au lieu d'une seule.

Par conséquent, même principe et même décomposition du mouvement.

On passe de la 2ᵉ Clé de Jambe à la 2ᵉ BIS, ou à la 2ᵉ TER, exactement comme de la 1ʳᵉ à ses dérivées.

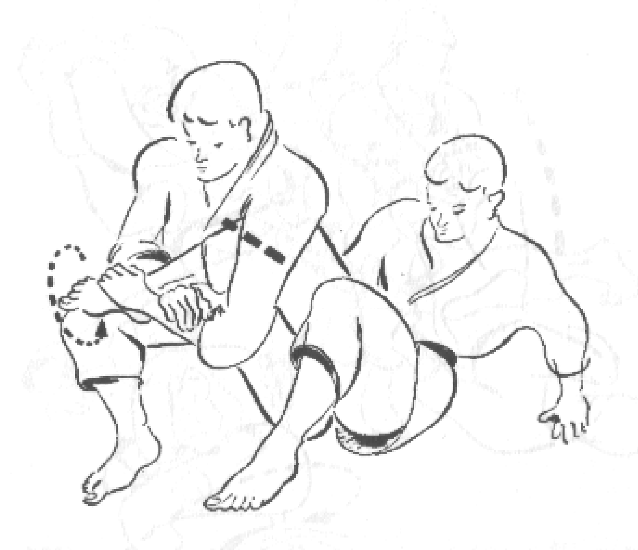
REMARQUE : Dans la 2ᵉ Clé de Jambe-BIS, TORI vient croiser ses pieds sur l'abdomen d'UKE.

L'essentiel dans les trois cas pour TORI est toujours d'avoir plutôt tendance à perdre l'équilibre en arrière, puisqu'il a UKE qui fait contrepoids.

3e CLE DE JAMBE

ASHI-DORI-GARAMI

(Prise de pied enroulée)



UKE sur le dos, et TORI à droite de sa jambe droite, avec le genou gauche au sol et le droit levé.

TORI glisse son poignet droit sous la cheville droite d'UKE qu'il soulève.

Il place la paume de sa main gauche sur le cou-de-pied droit d'UKE, et celle de sa main droite sur son propre poignet gauche.

TORI effectue ensuite avec ses poignets la même flexion vers le bas que pour la 2e Clé de Bras, ce qui provoque l'entorse par torsion de la cheville d'UKE.

REMARQUE : Le genou droit d'UKE peut être serré sous le bras gauche de TORI.

Mais TORI court le risque, s'il soulève trop la jambe d'UKE, de permettre à celui-ci de pivoter sur sa gauche. C'est malgré tout assez difficile, et TORI peut encore "enchainer" de façon un peu analogue à la 1re Clé de Jambe-TER, c'est-à-dire en se tournant vers l'arrière, cette fois ,et en enjambant UKE de sa jambe droite.

4e CLE DE JAMBE

HIZA-HISHIGI

(Luxation du genou)



UKE sur le ventre.

TORI à gauche de sa jambe gauche, genou droit au sol et genou gauche soulevé.

La main gauche de TORI vient chercher le talon droit d'UKE qu'elle saisit par le bord externe, et qu'elle tire de façon à placer le cou-de-pied droit d'UKE dans le creux poplité de son propre genou gauche.

Aussitôt, la main droite de TORI, qui est venue saisir par-dessous le cou-de-pied gauche d'UKE, rabat la jambe d'UKE sur sa cuisse en appuyant fortement, par le talon, le pied droit d'UKE dans le pli de son genou gauche, ce qui force l'articulation.

REMARQUE : Cette clé de Jambe peut également servir d'enchainement à la précédente.

Ainsi exécutée, elle est fondamentale, mais certains pratiquants la terminent (ainsi que sa BIS, et les 6e et 7e Clés de Jambe) en saisissant de leur main gauche la ceinture d'UKE comme point d'appui et de traction, mais seulement quand le pied est définitivement bloqué dans le pli du genou.

4e CLE DE JAMBE BIS



Au lieu de placer la cheville droite d'UKE dans le creux poplité du genou gauche, TORI y met sa propre cheville gauche, cou-de-pied contre la face interne de la cuisse, et termine comme précédemment.

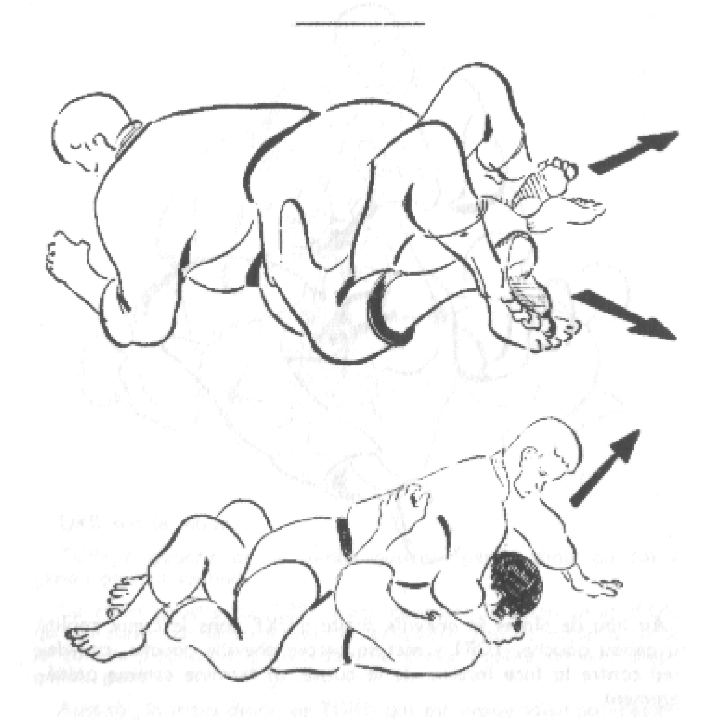
REMARQUE : Dans les deux cas, TORI doit veiller tout particulièrement à ce que la cheville de blocage — qu'il s'agisse de celle d'UKE ou de la sienne — qui fait coin dans le pli du genou d'UKE, soit bien placée dans son axe longitudinal, c'est-à-dire le cou-de-pied sur le biceps de la cuisse, et le tendon d'Achille contre le haut du mollet, donc dans le sens de sa plus grande épaisseur.

En particulier, dans la BIS, la jambe gauche de TORI doit se trouver presque transversale à celle d'UKE, le pied en flexion, les orteils seuls reposant sur le sol.

5e CLE DE JAMBE

TATE-SHIHO-HIZA-HISHIGI

(Luxation des genoux en 8e Immobilisation)



TORI tient UKE en 8e Immobilisation.

Il allonge ses jambes et engage ses pieds contre les faces internes des chevilles d'UKE, très légèrement au-dessus.

Ses cous-de-pied sont ainsi de part et d'autre en contact avec ceux d'UKE transversalement.

TORI — continue à allonger ses jambes,

— les écarte,

— et les soulève, en cambrant ses abdominaux en appui sur le ventre d'UKE.

Il soulève également son buste en prenant appui de son bras gauche sur le sol et de son bras droit sur le col d'UKE, qu'il maintient ainsi sur le dos.

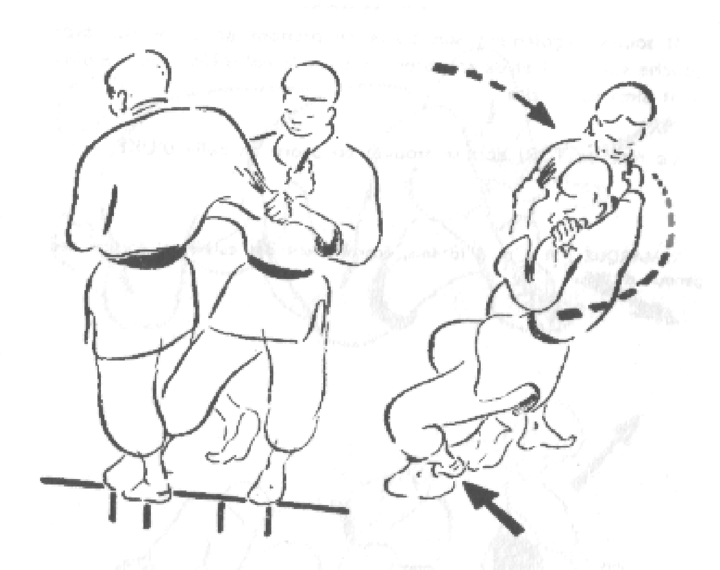
La tête de TORI doit se trouver en avant de celle d'UKE.

REMARQUE : Il y a, à la fois, écartèlement des cuisses et torsion des genoux d'UKE.

6e CLE DE JAMBE

ASHI-MAKKOMI

(Enroulement de la jambe en dedans)



TORI et UKE debout, en garde normale de Judo.

TORI attaque UKE en 1er Lancement de Jambe, mais celui-ci résiste en se penchant en avant, ou même essaie de contrer TORI, sur le même mouvement.

TORI ne résiste pas, mais au contraire se laisse aller en arrière et nettement vers sa gauche, en tirant fortement UKE de son bras droit, qui reste bien appuyé en diagonale, contre la poitrine de ce dernier, tandis que son bras gauche dirige l'épaule droite d'UKE à droite de la sienne.

En même temps, TORI complète ce déséquilibre avant d'UKE en accrochant son cou-de-pied gauche devant la cheville droite d'UKE, lui faisant donc subir un ciseau à la jambe, mais dans le sens normal de la pliée.



Au moment où TORI arrive au sol, un peu avant UKE, il se tourne sur son flanc droit, sa jambe gauche se place en appui latéral arrière, et il s'assied en se soulevant sur son bras droit. Sa main gauche vient saisir le cou-de-pied droit d'UKE et replie sa jambe, dans la saignée de laquelle TORI a laissé son mollet droit qui y est coincé.

Par conséquent, la fin du mouvement est assez semblable à la 4e Clé de Jambe BIS.

REMARQUE : Cette 6e Clé de Jambe peut servir à la fois d'enchainement et de contre-prise du 1er Lancement de Jambe.

Mais l'essentiel pour TORI est de faire tomber UKE le plus possible à plat ventre, en s'effaçant sur le côté, puis en tournant très vite pour s'asseoir, aussitôt arrivé au sol.

7° CLE DE JAMBE

KANI-GARAMI

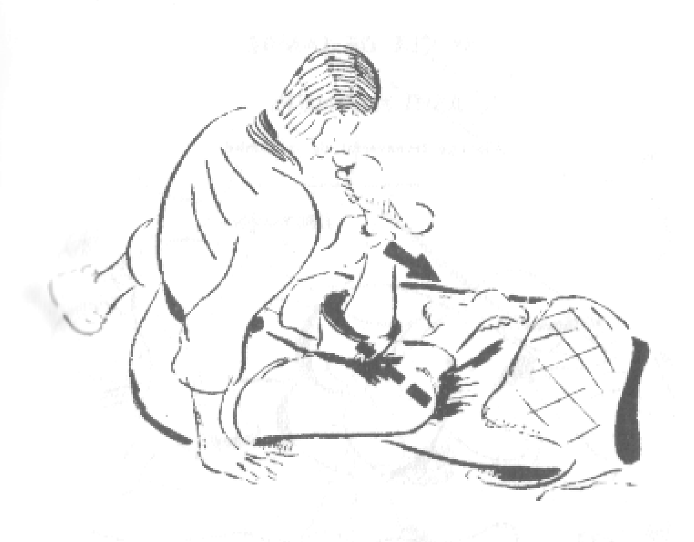
(Prise de crabe)



TORI cherche à projeter UKE en 9e Sutemi, mais ce dernier résiste en se penchant en avant.

Aussitôt TORI inverse son mouvement de rotation, c'est-à-dire que la face antérieure de sa jambe gauche vient s'appuyer contre les chevilles et les cous-de-pied d'UKE, et que ce n'est plus la face antérieure de sa jambe droite qui bloque les talons d'UKE, mais la face postérieure de la même jambe qui vient pousser les genoux de ce dernier au niveau des creux poplités.

UKE tombe à plat ventre, et TORI opère alors exactement la même fin de mouvement que pour la précédente Clé de Jambe.



REMARQUE : L'important, dans ce mouvement, consiste pour TORI à mettre immédiatement à profit la réaction de résistance d'UKE en avant, sur l'attaque en 9ᵉ Sutemi.

TORI, au lieu de continuer à tourner de sa droite vers sa gauche, effectue alors un tour complet sur lui-même de sa gauche vers sa droite.

8e CLE DE JAMBE

ASHI-KANNUKI

(Blocage transversal de la jambe)



POSITION : TORI est sur le dos, et UKE se trouve à plat-ventre sur lui, avec sa jambe droite entre les jambes de TORI.

CONTACTS : TORI — place sa jambe droite transversalement sur celle d'UKE de façon que son mollet vienne barrer en croix le creux poplité du genou d'UKE ;

— met sa jambe gauche au-dessus de sa cheville droite, de façon que le creux poplité vienne s'appuyer en croix sur la face interne de cette cheville et sur le cou-de-pied et par conséquent parallèlement à la jambe d'UKE ;



— vient glisser son cou-de-pied gauche, en crochet et orteils levés, sous le cou-de-pied droit d'UKE.

A ce moment, TORI fait glisser sa jambe droite sur le mollet d'UKE en descendant et tend sa jambe gauche raidie, avec le pied toujours à angle droit pour empêcher celui d'UKE de se dégager.

Il y a, à la fois, compression très douloureuse du mollet élongation de la cheville.

REMARQUE : TORI doit empêcher UKE de se soulever et, à plus forte raison, de se lever tout à fait, car ce serait alors TORI qui serait victime de sa propre prise, ses jambes enchevêtrées autour de la cheville d'UKE.

La 8e Clé de Jambe complète fréquemment des Strangulations, et même des Clés de Cou, ou remplace la 13e Strangulation pour maintenir le contact avec UKE.

9e CLE DE JAMBE

HIZA-TORI-GARAMI

(Prise du genou enroulé)



UKE, sur le dos, fait subir à TORI un commencement de Strangulation arrière complétée du ciseau au corps.

TORI résiste en rentrant la tête dans les épaules et bloquant avec ses bras ceux d'UKE, et profitant de la position des pieds d'UKE, qui sont croisés devant son ventre, il va lui faire subir la 9e Clé de Jambe, qui est par conséquent la contre-prise à ce genre d'attaque.

UKE a, par exemple, croisé sa cheville gauche sur sa cheville droite.

TORI, à son tour, croise sur le cou-de-pied gauche d'UKE sa propre cheville droite, et enfin, sa cheville gauche sur son cou-de pied droit.

Il prend appui sur ses abdominaux, déjà contractés pour résister à la double Strangulation, et ramène sa jambe gauche en arrière. Résultat immédiat : double élongation très douloureuse des chevilles d'UKE.

REMARQUE : Le contact de la jambe droite de TORI sur le cou-de-pied gauche d'UKE peut se localiser, selon l'opportunité, du genou jusqu'à la cheville, mais il est préférable que ce soit le plus près possible du genou.

V. — KUBI-KWANSETSU-WAZA

6 CLES DE COU ou NECKLOCKS

Principe.

Le **BUT des CLES DE COU** est de provoquer une luxation des vertèbres cervicales.

REMARQUE GENERALE concernant les CLES DE COU

Les attaques en CLE DE COU donnent souvent la possibilité à TORI, s'il sait tourner à son profit les diverses façons de résister d'UKE, d'enchainer en Etranglement et surtout en Armlock.

Ainsi, les Clés de Cou servent beaucoup contre celui qui résiste "en tortue", bras pliés et tête rentrée dans les épaules, parce que précisément elles l'obligent, pour y échapper, soit à tourner la tête, soit à tendre plus ou moins les bras.

ATTENTION : Toutes ces prises PEUVENT être TRES DANGEREUSES et ne doivent être enseignées qu'à partir de la ceinture marron.

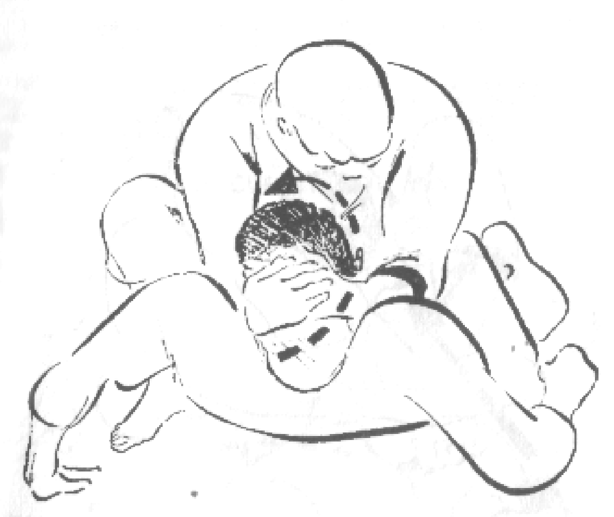
En effet, si leur exécution est trop brutale, trop rapide ou trop poussée, elles risquent de provoquer des lésions importantes, et dont les conséquences peuvent être extrêmement graves et définitives, allant de la luxation des vertèbres cervicales (par élongation ou par torsion) jusqu'à la fracture de la colonne vertébrale par rupture des disques cartilagineux intervertébraux.

Une extrême prudence doit par conséquent être recommandée aux pratiquants. TORI doit toujours veiller à bien conserver son équilibre pendant toute l'exécution du mouvement, qui doit être progressive et sans discontinuité, pour ne jamais être obligé de prendre brusquement un point d'appui supplémentaire et imprévu sur le cou d'UKE. Quant à ce dernier, il doit chercher à discipliner ses tentatives d'esquive et de sortie, en plaçant bien à propos épaules, bras et jambes comme points d'appui.

1re CLE DE COU

KUBI-HISHIGI

(Luxation du cou)



TORI et UKE en 2e Position d'Armlocks.

TORI place ses mains l'une sur l'autre, paume en dessus, à plat sur la nuque d'UKE. Ses poignets et ses avant-bras doivent se creuser " en berceau " afin d'envelopper le plus étroitement possible le cou et la tête d'UKE.

TORI, assis en équilibre bien stable sur l'estomac d'UKE, pied gauche en appui arrière et pied droit en avant, contre le flanc gauche d'UKE sous son aisselle, exécute avec ses bras un double mouvement :

— de traction de la nuque d'UKE vers le haut,
— et de torsion de sa tête,, vers sa gauche, c'est-à-dire sensiblement dans la direction du genou droit levé de TORI.

REMARQUE : Dans cette Clé de Cou, le rôle et la façon de se placer des main (en cuillère) et des poignets (semi-fléchis), de TORI sont essentiels.

Le double mouvement de traction et de torsion s'accomplit avec la participation de tout le buste de TORI avec pour base ses abdominaux contractés.

2° CLE DE COU

OSAE-HISHIGI

(Luxation en Immobilisation)



TORI et UKE en 2° Position d'Armlocks, comme précédemment.

TORI, prenant appui sur son bras gauche, se penche le plus possible en avant et à gauche au point de poser sa tête derrière l'épaule droite d'UKE.

TORI passe alors son bras droit sous la nuque d'UKE, mais par sa face interne, c'est-à-dire en partant du côté droit de la tête d'UKE, "en revers", et sa main droite vient saisir sa ceinture, le dos de la main contre sa hanche droite, le pouce restant à l'extérieur, et les doigts glissant de haut en bas entre la ceinture et le kimono.

La tête d'UKE se trouve alors coincée sous l'aisselle droite de TORI.

La prise de TORI sur sa ceinture doit se faire le plus en arrière possible, le rôle de son bras droit n'étant pas de se contracter, d'autant plus que sa position, coude en avant, ne se prête pas à un effort, mais simplement de former cravate en étant le plus tendu possible, pour éviter que la tête d'UKE puisse se dégager.

Il ne reste plus à TORI, en poussant sur son bras gauche, qu'à se cambrer en arrière et vers sa droite.

REMARQUE : Il est plus fondamental pour TORI de conserver son genou droit levé pendant toute l'exécution de cette Clé de Cou. Mais certains pratiquants n'y parviennent qu'avec difficulté. TORI peut donc également, au début de la prise, placer son genou droit au sol.

2e CLE DE COU BIS



Si malgré tout, UKE parvient en chassant en avant le pied droit de TORI avec son bras gauche, ou en repoussant le genou gauche de TORI avec son bras droit, à faire rouler ce dernier à sa gauche, TORI complète sa clé de cou en faisant subir à UKE la 13e Strangulation, et se cambre en arrière.

Le rôle du ciseau au corps consiste simplement à fournir un point d'appui à TORI pour qu'il puisse se cambrer tout en maintenant UKE.

3e CLE DE COU

TATE-HISHIGI

(Luxation debout)



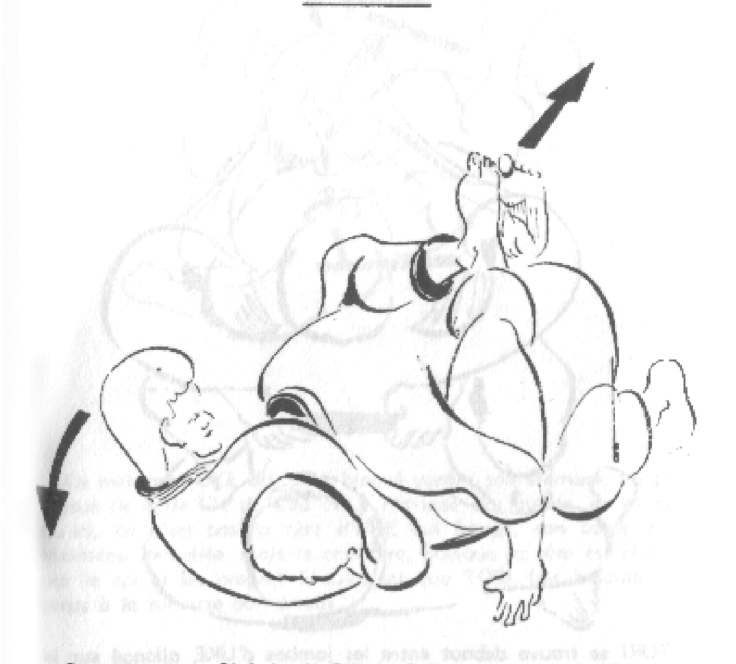
Cette Clé de Cou présente une très grande similitude de Position et de Prise avec la 8e Strangulation.

La seule DIFFERENCE — mais qui est essentielle — est que dans la Strangulation, TORI se cambre en arrière, en maintenant très serré le cou d'UKE, et en soulevant le bord radial de son avant-bras droit contre la trachée-artère d'UKE, alors que dans la Clé de Cou, ce mouvement devient beaucoup plus une torsion de droite à gauche et le contact déterminant est celui du pli du coude droit de TORI contre le côté gauche de la nuque d'UKE.

4° CLE DE COU

GIAKU-HISHIGI

(Luxation par élongation)



On passe de a 3° à la 4° Clé de Cou exactement de la même façon que de la 8° Strangulation à la 8° BIS.

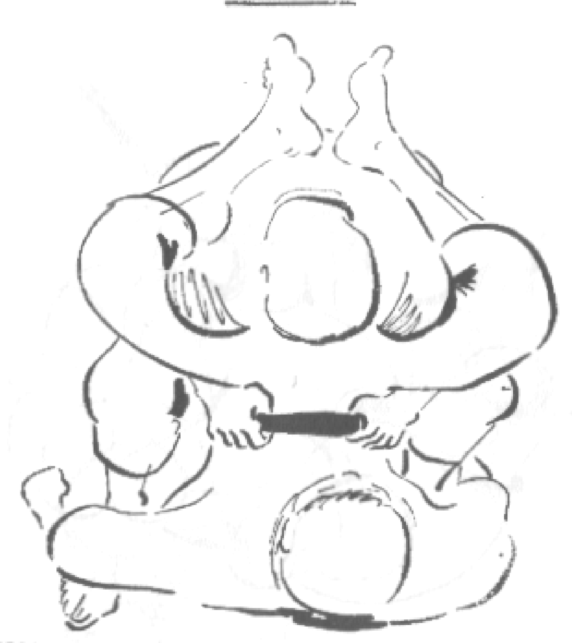
Mais le mouvement se termine de façon analogue à la 2° Clé de Cou BIS, c'est-à-dire que TORI se cambre en arrière au lieu d'exécuter seulement sur le cou d'UKE un mouvement de cisaille.

REMARQUE : Pratiquement, il est assez difficile de distinguer ces deux sortes de prise, dans leur exécution, réelle au cours d'un combat. Car en fait, il y a toujours une part de Strangulation et une part de Dislocation du Cou. Les deux mouvements se complètent.

5e CLE DE COU

TOMOE-HISHIGI

(Luxation en cercle)



TORI se trouve debout entre les jambes d'UKE, allongé sur le dos.

Il glisse ses mains en-dessous des cuisses d'UKE presque au niveau des hanches, et de l'intérieur vers l'extérieur, et saisit de chaque côté la ceinture d'UKE, pouce en haut et à l'intérieur, doigts repliés en crochets par-dessous.

TORI soulève alors UKE de façon qu'il repose uniquement sur la nuque et les épaules. Les genoux de TORI bloquent par derrière les cuisses d'UKE.

A ce moment, TORI renverse UKE en arrière, en poussant avec son ventre les reins d'UKE, et tire fortement sur ses bras pour appuyer de tout son poids sur le dos des cuisses d'UKE, qui surplombent la tête de ce dernier.



Le menton d'UKE est alors bloqué contre son sternum. Le processus de cette Clé de Cou est à l'inverse des autres, en ce sens qu'ici, ce n'est pas la tête d'UKE qui bouge, son corps étant maintenu immobile, mais le contraire, puisque sa tête est bloquée par le sol et ses propres épaules, et que TORI fait basculer son corps à la renverse par-dessus.

ATTENTION : Dans cette Clé de Cou, tout particulièrement, l'équilibre de TORI est un peu plus incertain que dans les autres. Il y a une période " de flottement " avant que soit définitivement assurée la prise à ce moment, TORI peut être déséquilibré par UKE qui supportera à faux sur le cou un double poids, ou encore UKE peut essayrr de pivoter à droite ou à gouche. C'est à ces occasions que des accidents peuvent se produire.

6e CLE DE COU

KESA-GATAME-KUBI-HISHIGI

(Luxation du cou en 1re Immobilisation)



TORI tient UKE en 1re Immobilisation.

Il lâche respectivement le col et le bras droit d'UKE, et ses mains viennent s'empoigner l'une l'autre suivant la prise fondamentale.

En même temps, ses jambes étant suffisamment écartées pour bien lui fournir appui, TORI se penche en avant de façon à bloquer la tête d'UKE entre son bras droit par derrière et son pectoral droit par devant, contre la joue droite d'UKE.

Son bras droit s'appuie alors très fortement " en cravate " derrière la nuque d'UKE, qui a déjà la tête fortement tournée à gauche.

TORI continue alors son effort conjugué des deux bras de sa droite vers sa gauche, et complète cette rotation latérale, en se cambrant en arrière pour soulever la tête d'UKE.

Il ya donc à la fois torsion et élongation des vertèbres.

REMARQUE : Le centre de gravité des effort de TORI est ici encore son abdomen.

LE POURQUOI DES POSITIONS - MODELES AU SOL

On a vu qu'il existe dans la Technique du JUDO au SOL un certain nombre de POSITIONS de DEPART pour l'exécution des prises et que ces "Positions-Modèles" doivent être rigoureusement observées.

La raison en est que, partant de l'accomplissement le plus courant de n'importe quel geste, qui se fait, chez la majeure partie des humains, en prenant le côté droit du corps comme centre de l'équilibre et de l'effort, les Positions en question correspondent :

— à l'EQUILIBRE optimum,

— au CONTACT le plus complet et le plus parfait, et par conséquent, garantissent l'exécution harmonieuse, rapide et efficace de tous les mouvements.

TABLEAU RECAPITULATIF DES MOUVEMENTS-BIS

Ils sont au nombre de 14.

Ce sont. DEBOUT :

le 2e Lancement de Bras - BIS.

AU SOL :

— Immobilisations. . . la 3e BIS,
6e BIS,
7e BIS,
et la 11e BIS.

— Strangulations . . . la 4e BIS,
7e BIS,
8e BIS,
et la 10e BIS.

— Clé de Bras . . . . . . la 4e BIS de la 3e Position.

— Clés de Jambe . . . la 1re BIS et TER,
2e BIS et TER,
et la 4e BIS.

— Clé de Cou . . . . . la 2e BIS.

Chaque Mouvement peut être caractérisé par TROIS éléments qui sont :

— la POSITION,

— le CONTACT,

— le DESEQUILIBRE.

Les "BIS" correspondent alors :

— soit à un déséquilibre et un contact sur le kimono de l'adversaire qui sont les mêmes, mais dans une position relative de TORI et d'UKE légèrement différentes (par exemple, plus rapprochée ; c'est le cas du 2e de Bras-Bis) ;

— soit à une position très voisine, à un déséquilibre identique, mais avec un contact un peu différent (par exemple 7° Immobilisation et sa BIS) ; ou bien, même contact et même position, mais avec un déséquilibre différent (par exemple 6° Immobilisation et 6° BIS) ;

— soit à un enchaînement direct en fonction des réactions de l'adversaire (c'est le cas des Clés de Jambe et de Cou).

Il y a donc, à la fois, pour TORI, transformation d'un mouvement pour exploiter ou pour contrer les réactions d'UKE, et pour ce dernier, une façon de se dégager qui est différente à chacune de ces transformations.

Si précisément, il n'y a pas de BIS des 5° et 6° Strangulations, bien que TORI puisse également les exécuter quand il est sur le dos derrière UKE, c'est que les façons habituelles de résister de ce dernier ne consistent pas ici, à la différence des 4° et 7° Strangulations, à raidir la nuque en se cambrant en arrière et permettent donc moins en principe l'enchaînement direct.

DES PRINCIPES GENERAUX

QUI REGISSENT LES COMPETITIONS DE JUDO

Il n'est pas inutile de revoir rapidement, à la fin de cet ouvrage, le Règlement des Combats de Judo, car son application présuppose, chez l'arbitre naturellement, mais aussi chez les combattants, une connaissance convenable de la technique, en même temps que le respect de l'esprit du JUDO, étant donné surtout la brièveté et la latitude de ce Règlement.

Plus une loi est court plus elle est faite pour des êtres de valeur, et plus son application réclame de valeur.

Les compétitions sont courtes ; elles durent en général DEUX MINUTES, car l'un des buts du Judo est d'obtenir un résultat rapide.

Elles se disputent d'habitude en DEUX POINTS, c'est-à-dire que le premier combattant qui a marqué deux points est vainqueur.

Le POINT s'obtient :

— en projetant nettement son adversaire sur le dos ;
— en l'immobilisant au sol sur le dos pendant 30 secondes ;
— en provoquant son abandon sous l'effet d'une Strangulation ou d'une Clé de Bras, de Jambe ou de Cou.

On signifie son abandon en tapant plusieurs fois nettement de la paume de la main ou de la plante du pied, l'adversaire, le tapis ou soi-même.

Il est interdit :

— de donner des coups ;
— de toucher le visage ;
— de prendre les doigts ou les orteils ;
— de saisir, avant le début de la projection, la ceinture ou le pantalon.

Certaines de ces Règles, spécialement celles qui sont relatives à la Durée, ou bien au nombre de Points, sont susceptibles de modifications. Des prises peuvent être interdites.

L'interprétation proprement dite de ces quelques Principes réclame donc chez l'arbitre une très grande maîtrise de l'ART du JUDO, énormément de vigilance et d'esprit d'observation. C'est une question d'esprit plus que de forme.

C'est la raison pour laquelle, l'arbitre qui est aussi et avant tout un combattant et un professeur, est le maître unique et absolu sur le tapis.

Le SALUT des combattants avant et après la rencontre traduit leur respect — pour le JUDO — pour l'ARBITRE — pour l'ADVERSAIRE — pour le RESULTAT futur ou acquis.

INDEX

ACHEVÉ D'IMPRIMER
EN AOUT 1963 SUR LES PRESSES
DE L'IMPRIMERIE RENARD
A ROUBAIX (NORD)